Кулинарная энциклопедия

том 11

К (Капиротада – Кашкавал)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 11-м томе энциклопедии: как в Австралии готовят «королевский бифштекс»; рецепт пасты карбонара и индийского карри; какую уличную еду любят жители Берлина; что приготовить из карасей или карпа; самое «патриотичное» блюдо Италии; всё о капусте, каперсах и картофеле;что такое капиротада и карапулька; как сделать яблоки в карамели; невероятно вкусные капкейки; секреты настоящего капучино и многое другое

- Кулинарная энциклопедия. Том 11. К (Капиротада – Кашкавал)
  -
  - Капиротада
  - Капит
  - Капкейк
    -
    - Капкейки с малиной
    - Капкейки шоколадные
    - Капкейки с лимонным курдом
  - Каплун
    -
    - Новогодний каплун
  - Капоната
  - Капосту эдейс
  - Капрезе
  - Капуста
  - Капуста по-богемски
  - Капуста по-гурийски
  - Капустняк (капустница)
    -
    - Капустняк запорожский
    - Капустняк польский
  - Капучино
  - Капытка (копытка)
  - Каравай
  - Карагеоргиев шницель
  - Каракатица
  - Карамбола
    -
    - Коктейль «Карамбола тайм»
    - Десерт из карамболы с лимоном

- Карамелизатор
- Карамелизирование
  -
  - Ананасы в карамели
  - Куриное филе в карамели
- Карамель
  -
  - Яблоки в карамели
  - Пончики в карамели
- Карамельная трость
- Карапулька
- Карась
  -
  - Карась, запечённый в фольге
  - Караси, жаренные в сметане
  - Деревенская уха с карасями
- Карбовочный нож
- Карбонара
- Карбонад
- Карвинг
- Кардамон
  -
  - Кофе с кардамоном по-бедуински
- Карельские пирожки
- Карем, Мари-Антуан
- Каркадэ (суданская роза)
  -
  - Чай каркадэ
- Карловарские вафли (оплатки)
- Карловарский рулет
- Карп
  -
  - Карп на пару по-вьетнамски
  - Карп в кисло-сладком соусе
- Карпаччо
  -
  - Карпаччо из говядины
  - Карпаччо из лосося, тунца и морского гребешка с икрой ассорти
  - Карпаччо из свёклы
- Карри
  -
  - Индийский суп карри
  - Карри из индейки

- Карри из баранины
- Рыбное карри с овощами

- Карривурст
- Картопляники
- Картофель
  -
  - Картофель, фаршированный беконом
- Картофельные оладьи
  -
  - Картофель с грибами
- Картофель «Анна»
- Картофель «Дофинуа»
- Картофель рождественский (сладкий)
- «Картофельные поросята» (картулипорсс)
- Картофельный салат
  -
  - Бразильский картофельный салат
  - Немецкий картофельный салат
- Картофельный суп
  -
  - Картофельный суп с сосисками и пивом
- Картофель фри
- «Картошка»
- Касалетка
- Кассата
  -
  - Неаполитанская кассата
- Кассероль
  -
  - Кассероль из цукини
- Каскан
- Кассуле
- Кастрюля
- Катаеф
- Катаплана
  -
  - Катаплана с морепродуктами
- Катлама
  -
  - Катлама узбекская
  - Татарская катлама с маком
- Катми
- Катык
  -

        - Катык азербайджанский
    - Кауза реллена
        -
        - Кауза реллена с овощами
        - Кауза реллена с тунцом и авокадо
    - Каурдак (куырдак)
        -
        - Казахский каурдак
    - Каурма
        -
        - Каурма по-болгарски
    - Кафрский лайм (каффир-лайм)
        -
        - Цыплёнок с зелёной пастой карри и кафрским лаймом
    - Кацудон
    - Качамак
    - Качокавалло
    - Каччукко
        -
        - Каччукко
    - Каша
        -
        - Рисовая каша с тыквой и ванилью
        - Пшённая каша с сухофруктами
    - Каша гурьевская
    - Кашаса
    - Кашкавал
- notes
    - 1
    - 2

Кулинарная энциклопедия. Том 11. К (Капиротада – Кашкавал)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Капиротада

Блюдо мексиканской кухни, пасхальный хлебный пудинг. Необычное название блюда *capirotada* с испанского переводится как «общая могила», что отражает обилие компонентов его начинки. Рецепт пирога привезли в Мексику испанские конкистадоры.

При приготовлении мексиканской капиротады сдобный хлеб нарезают, перекладывают изюмом, орехами, бананами или черносливом, присыпают сыром, поливают сиропом и запекают под гнётом в духовке.

На 8–12 порций
Время приготовления: 50 мин

1 кг белого хлеба
250 г тёртого солёного сыра
200 г чернослива без косточек
200 г ореха пекан
50 г арахиса
2 банана
100 мл растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
2 стакана воды
2 ст. л. сахарного песка
50 г банановых чипсов

Для сиропа
1 небольшая луковица
1 средний помидор
400 г тростникового сахара
150 г обычного сахара
цедра 1 апельсина
2 палочки корицы
4 бутончика гвоздики

Калорийность: 412 ккал

• Приготовить сироп. Лук очистить, мелко нарезать. Помидор мелко нарубить. В сотейник поместить сахар, лук и помидоры, апельсиновую цедру, корицу и гвоздику, перемешать. Смесь довести до кипения на среднем огне, убавить огонь до слабого, варить 25 минут. Снять с огня, охладить.

• Хлеб очистить от корок, нарезать кубиками 4 × 4 см. Сыр натереть на тёрке. Чернослив вымыть, мелко нарезать. Орех пекан измельчить, обжарить вместе с арахисом на сухой сковороде в течение 2–3 минут.

• Бананы очистить, нарезать кружочками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить бананы в течение 2–3 минут до золотистой корочки.

• Дно и стенки квадратной формы смазать 1 ст. ложкой растительного масла, выстелить фольгой, смазать её сливочным маслом.

• Хлеб замочить в воде, затем отжать. Треть хлеба выложить на дно формы плотным слоем, кружки бананов выложить по центру продольной полосой. Уложить половину чернослива, орехов и сыра. Полить стаканом сиропа, посыпать 1 ст. ложкой сахара. Уложить вторую часть хлеба, повторить слои и полить оставшимся сиропом. Последним слоем выложить хлеб. Укрыть пирог пергаментом и фольгой, придавить гнётом.

• Запекать капиротаду в духовке при 200 °C в течение 30 минут.

• Достать блюдо из духовки, полностью охладить, не снимая гнёта.

Капит

Блюдо австралийской кухни, большой или «королевский» бифштекс из говяжьей вырезки с начинкой, включающей грибы и креветки.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

300 г шампиньонов
3 тигровые креветки
5 веточек петрушки
60 г сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей
цедра 1 лайма
1 яйцо
1 кг говяжьей вырезки целым куском
соль и перец по вкусу

Калорийность: 124 ккал

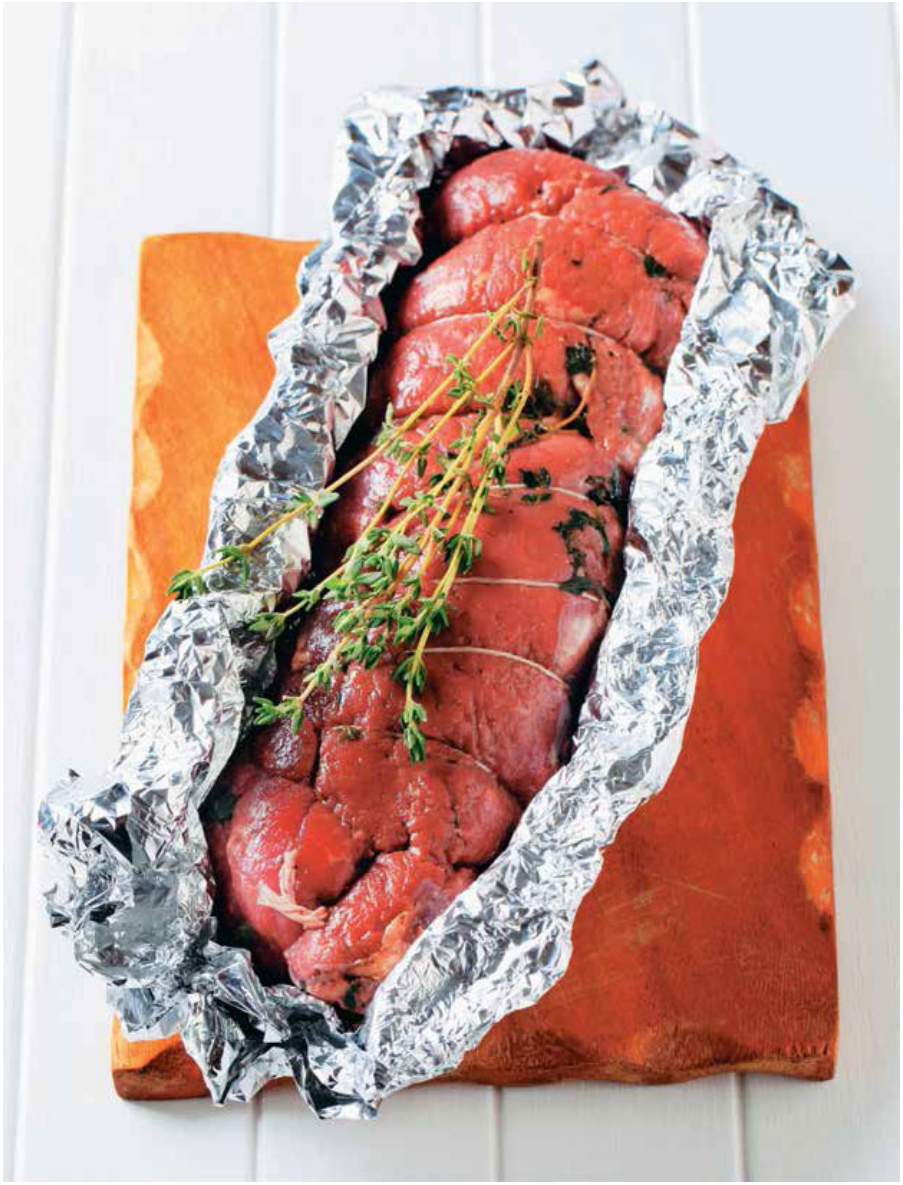
• Грибы нарезать ломтиками. Креветки очистить, мелко нарезать. Петрушку мелко нарубить.

• В сковороде разогреть 30 г сливочного масла, положить грибы, обжаривать 2–3 минуты.

• Положить креветки, обжаривать ещё 2–3 минуты. Добавить панировочные сухари, петрушку, цедру и слегка взбитое яйцо, поперчить.

• Вырезку присыпать перцем и солью. Сделать надрез в виде кармашка, начинить мясо приготовленной смесью, перевязать кулинарной нитью.

• В скороде разогреть оставшееся масло, обжарить начинённый бифштекс со всех сторон. Выложить в фольгу, полить оставшимся на сковороде маслом. Запекать в духовке при 180 ˚С в течение 15 минут.



Капкейк

(англ. *cupcake* – торт в чашке)

Блюдо традиционной английской и американской кухни. В Англии капкейки называют «тортиками для феи». Рецепт первого капкейка был опубликован в конце XVIII столетия, но огромную популярность капкейки приобрели только в начале XX века.

Капкейки – это пирожные из бисквитного теста, приготовленные в небольших формочках с бумажными вставками. Капкейки всегда украшают сверху – кремом, марципаном, взбитыми сливками или глазурью. Часто в капкейках с помощью кондитерского шприца делают выемку, которую наполняют кремом или джемом. Все ингредиенты для приготовления капкейков должны быть комнатной температуры.

Капкейки с малиной

На 12 шт.
Время приготовления: 45 мин

160 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. соли
115 г сливочного масла
120 г сахара
2 куриных яйца
60 мл молока 5 % жирности
300 г свежей малины
Для крема
110 г сливочного масла
200 г сливочного сыра
2 ст. л. сахарной пудры
2 ст. л. сливок 35 % жир-ности

Калорийность: 323 ккал

• Муку смешать с разрыхлителем и солью, просеять. Сливочное масло взбить с сахаром до пышности. Продолжая взбивать, по одному ввести яйца, каждый раз взбивая до однородности. Добавить в тесто треть муки, перемешать. Добавить половину молока, взбить. Всыпать оставшуюся муку, взбить. Влить оставшееся молоко, перемешать до однородности.

• В каждую выемку формы для кексов вложить бумажный стаканчик для капкейка. Наполнить формочки тестом наполовину, в середину вдавить по 4–5 ягод малины.

• Выпекать капкейки при 180 °С в течение 25 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, полностью остудить в бумажных стаканчиках.

• Приготовить крем. Размягчённое масло взбить со сливочным сыром до пышной массы. Добавить сахарную пудру и сливки, перемешать до однородности.

• С помощью кулинарного шприца оформить капкейки кремом. Украсить оставшимися ягодами малины.

Капкейки шоколадные

На 12 шт.
Время приготовления: 45 мин

160 г пшеничной муки
4 ст. л. какао-порошка
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
щепотка молотой корицы
180 г коричневого сахара
60 г обычного сахара
85 г сливочного масла
1 яйцо + 1 желток
180 мл красного сухого вина
1 ч. л. ванильной эссенции
2 ст. л. шоколадной крошки
10 круглых шоколадных драже

Для крема
200 г сахарной пудры
3 ст. л. какао-порошка
75 г сливочного масла
2 ст. л. молока

Калорийность: 347 ккал

• Муку смешать с какао, разрыхлителем, солью и корицей, просеять. Смешать оба вида сахара, добавить размягчённое масло, взбить миксером до пышности. Ввести яйцо, взбивать 2 минуты, добавить желток, взбивать 2 минуты. Всыпать мучную смесь, перемешать лопаткой. Продолжая вымешивать, постепенно ввести вино, тщательно перемешать. Влить ванильную эссенцию, перемешать.

• В каждую выемку формы для приготовления кексов вложить бумажный стаканчик для капкейка. Наполнить каждую ячейку тестом на две трети.

• Выпекать капкейки при 180 °С в течение 15–20 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, полностью остудить в бумажных стаканчиках.

• Приготовить крем. Сахарную пудру смешать с какао, добавить размягчённое масло, взбить до однородности. Добавить молоко, перемешать.

• При помощи кулинарного шприца украсить капкейки кремом. Сверху посыпать тёртым шоколадом. На шапочку из крема положить шоколадное драже.

Капкейки с лимонным курдом

На 6 шт.
Время приготовления: 1 час

1 средний лимон
60 г пшеничной муки
щепотка соли
щепотка разрыхлителя
180 г сливочного масла
220 г сахара
4 яйца
100 мл молока
Для курда
1 маленький лимон
1 яйцо
50 г сахара
10 г сливочного масла
Для крема
200 мл сливок более 30 % жирности
2 ч. л. лимонного сока
75 г сахарной пудры

Калорийность: 327 ккал

• С помощью мелкой тёрки с лимона снять цедру, сок отжать, процедить и сохранить. Муку смешать с солью и разрыхлителем, просеять. Сливочное масло взбить с сахаром до пышности. Продолжая взбивать, по одному ввести яйца, каждый раз вымешивая до однородности.

• Масло и сахар взбить в пышную массу. По одному вбить в неё яйца. Влить молоко, добавить лимонную цедру и перемешать. Всыпать мучную смесь, взбивать ещё 3–4 минуты.

• В каждую выемку формы для приготовления кексов вложить бумажный стаканчик для капкейка. Наполнить тестом на две трети.

• Выпекать капкейки при 180 °С в течение 15–20 минут. Достать из духовки, извлечь из формы, полностью остудить в бумажных стаканчиках.

• Приготовить лимонный курд. С помощью мелкой тёрки с лимона снять цедру, сок выжать и процедить. Цедру смешать с сахаром, оставить на 5 минут. Добавить яйцо и лимонный сок, взбивать венчиком 3–4 минуты. Варить на водяной бане,

постоянно помешивая, 5–7 минут, до загустения.

• Снять с огня, оставить на 20 минут для охлаждения. В теплую смесь вмешать сливочное масло.

• Приготовить крем. Сливки взбить с сахарной пудрой. Добавить лимонный сок, тщательно перемешать.

• При помощи кулинарного шприца наполнить курдом капкейки. Сверху украсить шапочками из крема.

Каплун

(от лат. *caponus* – кастрированный)

Петух, выращенный в специальных условиях и отличающийся особенно нежным мясом. Для набора жира птицу кастрируют и содержат 6–7 месяцев в отдельной клетке, при этом кормят зерном, вымоченным в молоке и перемолотым до состояния жидкой кашицы.

Технология выращивания кастрированной сельскохозяйственной птицы известна примерно с I века н. э. Вскормленные таким образом птицы быстрее набирают вес, имеют мягкое и нежное мясо.

Каплун – одно из классических французских новогодних блюд, его запекают целиком, фаршируя фруктами, орехами и крупами. Во французском городе Бресс ежегодно проводится конкурс лучших запечённых каплунов. Каплун-победитель с этого конкурса отправляется на стол президента Франции, в Елисейский дворец, а вырастивший его фермер получает от имени главы государства вазу из севрского фарфора.

Новогодний каплун

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 каплун
1 ч. л. морской соли
1 ч. л. свежемолотого чёрного перца
2 крупных апельсина
3 крупных яблока
2 веточки тимьяна
1 головка чеснока
130 г мёда

Калорийность: 210 ккал

• Обработанного каплуна обсушить и натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Апельсины и яблоки очистить и нарезать кусочками среднего размера. С тимьяна оборвать листочки.

• Начинить каплуна смесью фруктов и тимьяна, отверстие зашить или скрепить шпажками.

• Чеснок смешать с мёдом и равномерно обмазать этой смесью каплуна снаружи. Наколоть ножом кожу на грудке в нескольких местах, чтобы она не лопнула при запекании.

• Выложить каплуна в форму грудкой вверх, накрыть фольгой и поместить в нагретую до 190 °С духовку на 1 час.

• Достать каплуна из духовки, снять фольгу, полить выделившимися соками и поместить обратно в духовку на 10–15 минут, чтобы каплун подрумянился.

• Подавать горячим с фруктовой начинкой в качестве гарнира.

Капоната

Блюдо итальянской кухни, овощная закуска, основной ингредиент которой – баклажаны. Подаётся как самостоятельное блюдо или гарнир к мясу, чаще в холодном виде, но может подаваться и тёплой.

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

2 небольших баклажана
4 ст. л. оливкового масла
1 банка зелёных оливок без косточек
2 ст. л. каперсов
2 средних стебля сельдерея
1 средняя красная луковица
4 средних помидора
2 ст. л. винного уксуса
2 ст. л. сахарного песка
1 пучок свежей петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Баклажаны очистить, нарезать на мелкие кубики, сложить в миску и присыпать солью, оставить на 10–15 минут. Затем промыть под проточной холодной водой и обсушить.

• Разогреть на сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, обжарить на нём баклажаны в течение 3–4 минут, затем переложить их в отдельную посуду.

• С оливок и каперсов слить рассол, промыть их под холодной водой, мелко нарубить.

• Сельдерей вымыть, очистить от грубых волокон внутри стеблей, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. Смешать лук, сельдерей, оливки и каперсы с обжаренными баклажанами.

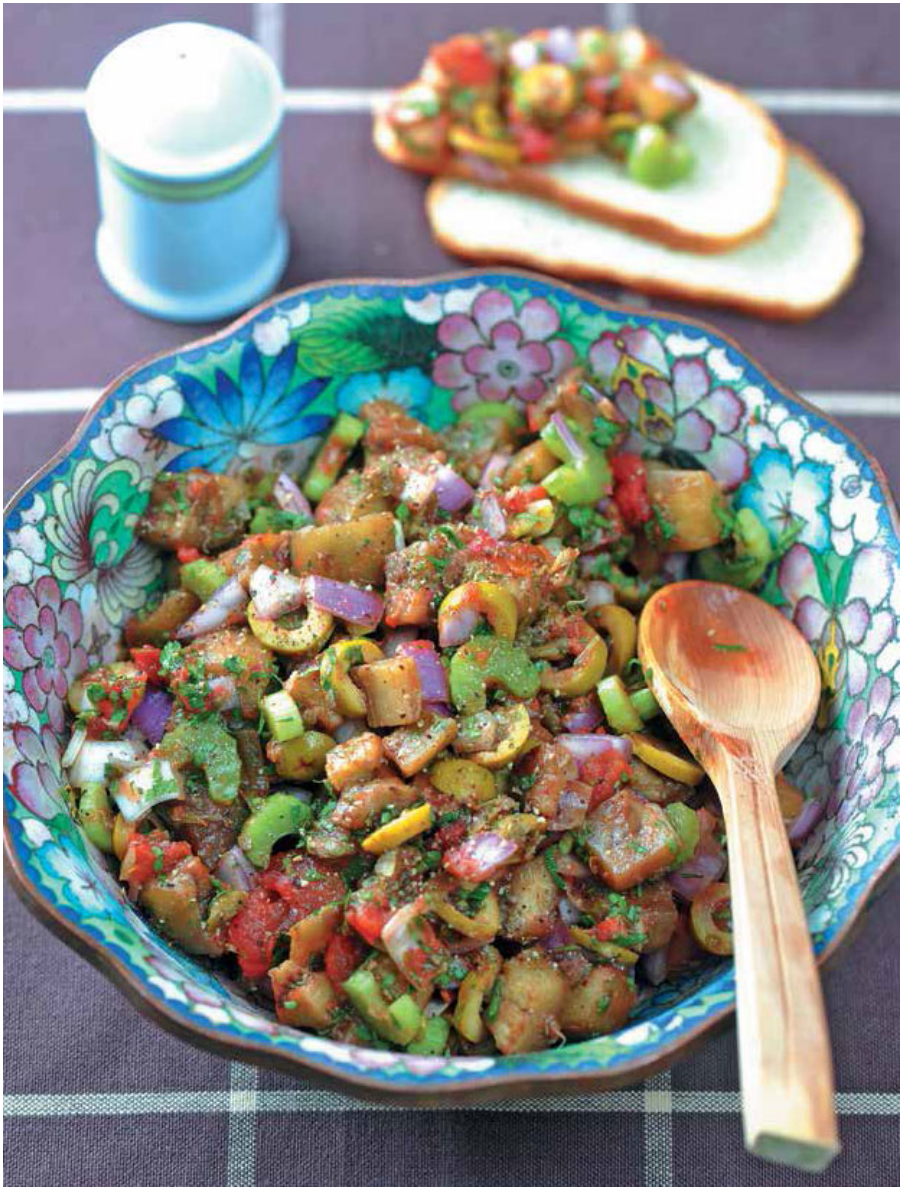
• С помидоров снять кожицу, мякоть нарезать на мелкие кубики. Потушить помидоры в оставшемся оливковом масле в течение 4–5 минут.

• В сковороду влить уксус, добавить сахар, соль и перец. Готовить, помешивая, без крышки на сильном огне ещё около 5 минут.

• Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарубить.

• Баклажаны с овощами заправить томатным соусом, добавить

петрушку, перемешать, остудить до комнатной температуры.



Капосту эдейс

Блюдо латышской кухни. Пирог из пресного теста с капустой и беконом. Пирог готовится в два этапа: сначала его отваривают, затем запекают в духовке.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

180 г пшеничной муки
1 ст. л. растительного масла
1 яйцо
125 мл молока
1 л воды
соль по вкусу
2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы

Для начинки
100 г бекона
4 яйца
1 средний кочан капусты
1 ст. л. семян тмина
3 средние луковицы

Калорийность: 252 ккал

• Приготовить начинку. Бекон мелко нарезать. Два яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Капусту мелко нашинковать, выложить в кастрюлю, добавить тмин и половину нарезанного бекона, посолить. Тушить без добавления воды на слабом огне около 30 минут, до мягкости капусты. Оставшийся бекон выложить в другую сковороду, на слабом огне вытопить из него жир. Лук очистить, мелко нарубить, добавить к бекону и обжаривать 4–5 минут, до золотистого цвета. Выложить капусту с тмином в сковороду с луком и беконом, перемешать, обжарить на среднем огне 3–5 минут, снять с огня, немного охладить, добавить варёные яйца. Взбить два яйца, смешать с остывшим капустным фаршем.

• Приготовить тесто. Смешать муку, растительное масло, молоко и яйцо. Замесить однородное тяжёлое тесто, накрыть его влажным полотенцем, оставить на 15 минут.

• Тесто раскатать в пласт размером 20 × 35 см и толщиной 1–1,5 см. Переложить пласт теста на кусок марли размером

30 × 40 см. Затем в середину полосой плотно выложить капустный фарш. Защипать тесто со всех сторон и плотно завернуть в марлю.

• В кастрюле вскипятить воду, подсолить. Опустить пирог в марле в кастрюлю, варить 10–15 минут на среднем огне. Достать пирог, удалить марлю.

• Противень смазать сливочным маслом, выложить пирог. Выпекать пирог в духовке при температуре 200 °С в течение 10–15 минут. Достать капосту эдейс из духовки, снять с противня, немного остудить.

Капрезе

Блюдо итальянской кухни. Холодная закуска из ломтиков помидоров и рассольного сыра (в классическом рецепте используется моцарелла из молока буйволиц), дополненных базиликом. Заправкой чаще всего служит нерафинированное оливковое масло.

Капрезе считается национальным «патриотическим» блюдом Италии, так как сочетает в себе три цвета итальянского флага: красный, белый и зелёный.

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

2 спелых помидора
1 крупный шарик моцареллы
5–6 веточек зелёного базилика
2 ст. л. оливкового масла *extra virgin*
соль и перец по вкусу

Калорийность: 161 ккал

• Помидоры вымыть, обсушить, острым длинным ножом нарезать на тонкие кружочки. С моцареллы слить рассол, нарезать на кружочки.

• Базилик вымыть, стряхнуть воду, оборвать листочки.

• На плоскую тарелку по кругу выложить помидоры и моцареллу, чередуя их друг с другом и перекладывая листочками базилика.

• Подсолить, посыпать свежемолотым чёрным перцем.

• Сбрызнуть салат оливковым маслом и сразу подавать к столу.

Капуста

Группа растений семейства Крестоцветные. Ботаники выделяют следующие виды капусты: савойская, кольраби, брюссельская, кочанная, цветная, брокколи и листовая.[1]

Происходит капуста из Северной Африки, а кочанные её формы – от окультуренной листовой. Данные археологических раскопок доказали, что капусту люди ели ещё в период палеолита. Из Северной Африки она попала в Древнюю Грецию и Древний Рим, а оттуда уже распространилась по всей Европе, затем и миру. На территорию, занимаемую современной Россией, капуста попала из южных стран вместе с обширной колонизацией греками Черноморского побережья в VII–V веках до н. э.

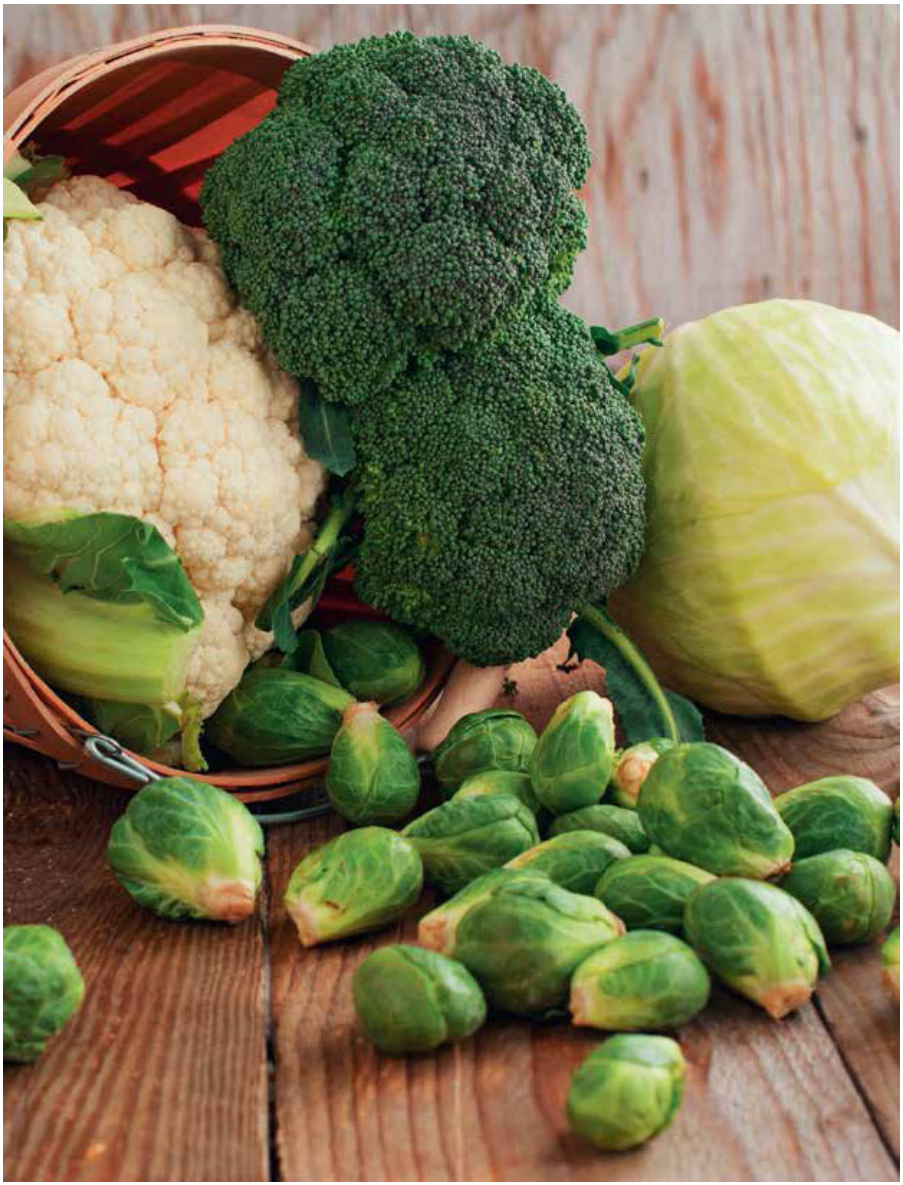
Капуста всегда была главным овощем на Руси, представляя собой основу растительного рациона наших предков. И сегодня капуста занимает более половины посевных площадей овощных культур в России.

В капусте любого вида очень много витамина С, по его содержанию некоторые виды капусты (например, брюссельская, кольраби и китайская) превосходят цитрусовые. Не стоит забывать и о том, что недорогая и повсеместно доступная белокочанная капуста сохраняет аскорбиновую кислоту на протяжении всего года, а потому незаменима в меню осеннего и зимнего сезонов.

Также много в капусте витаминов группы В и РР, она богата калием, кальцием, фосфором, цинком и марганцем. Брокколи – рекордсмен среди других видов капусты по содержанию белка, что делает её ценным продуктом для вегетарианского питания.

Благодаря высокому содержанию противоязвенного витамина U сок белокочанной капусты рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах и вялости кишечника. Противопоказана капуста лишь при повышенной кислотности и склонности к аллергии.

В кулинарии капуста разных видов используется для приготовления салатов, гарниров к мясу, рыбе и птице. Также капусту квасят, маринуют, солят, тушат, варят, жарят, выбирают как основу для фарширования различными начинками. Богатую витаминами капусту используют для приготовления овощных коктейлей и смузи.



Капуста по-богемски

Традиционное блюдо чешской кухни. Тушёная белокочанная капуста, которая готовится на жареном сале с тмином и лимонным соком. Подаётся как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу и колбаскам.

На 12 порций
Время приготовления: 25 мин

400 г лука
200 г свежего свиного сала
4 кг белокочанной капусты
6 ст. л. растительного масла
2 ст. л. соли
3 ст. л. сахара
2 ч. л. семян тмина
3 ст. л. пшеничной муки
1 большой лимон
перец по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Лук очистить, нарезать на мелкие кубики. Сало нарезать тонкой соломкой. Капусту тонко нашинковать.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло. На среднем огне обжарить сало в течение 3–5 минут. Добавить лук, спассеровать до прозрачности.

• Выложить в сковороду с луком капусту, перемешать, накрыть крышкой. Тушить капусту на слабом огне 30 минут, периодически перемешивая.

• К капусте добавить соль, сахар, тмин, муку и свежемолотый перец по вкусу, перемешать.

• Лимон разрезать пополам, из половины отжать сок, заправить им капусту. Тщательно перемешать, тушить ещё 7–10 минут. Блюдо подавать горячим.

Капуста по-гурийски

На 12 порций
Время приготовления: 30 мин + маринование

1 кочан белокочанной капусты (около 2 кг)
2 крупные моркови
1 крупная свёкла
10–12 зубчиков чеснока

Для маринада
1,5 л воды
200 г сахара
2 ст. л. соли
200 г растительного масла
2–3 лавровых листа
3–4 горошины чёрного перца
1 маленький стручок острого перца
170 мл столового уксуса

Калорийность: 89 ккал

• Разобрать кочан на листья, вырезать толстые прожилки, нарезать сначала вдоль крупными полосками, потом поперёк, чтобы получились широкие (примерно 3 × 3 см) квадраты или прямоугольники.

• Морковь и свёклу очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать пополам. Сложить в большую кастрюлю капусту, морковь, свёклу и чеснок.

• Приготовить маринад. Смешать воду, сахар, соль, растительное масло и специи. Смесь довести до кипения, варить 2–3 минуты. Снять с огня, влить уксус, перемешать.

• Залить овощи горячим маринадом, накрыть сверху перевёрнутой тарелкой и слегка придавить грузом. Дать постоять при комнатной температуре в течение суток.

• Часть капусты подать на стол, остальную можно хранить в холодильнике 1 месяц.

Капустняк (капустница)

Суп на мясном бульоне с квашеной капустой. Блюдо русской, украинской и восточноевропейской кухонь.

Капустняк запорожский

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

400 г свиной грудинки
2 л воды
2 ст. л. сливочного масла
600 г квашеной капусты
2 средние луковицы
1 крупная морковь
2–3 крупные картофелины
50 г сала
2 ст. л. пшена
2–3 лавровых листа
5–6 горошин чёрного перца
рубленая петрушка для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Грудинку вымыть, залить холодной водой, на сильном огне довести до кипения. Снять пену, убавить огонь до слабого, варить мясо около 1,5–2 часов, до готовности. Мясо достать из бульона, немного остудить, нарезать небольшими кусочками и вернуть в бульон.

• В сковороде растопить половину сливочного масла. Капусту слегка отжать и потушить в сливочном масле около 30 минут, до мягкости.

• Лук и морковь очистить, нарезать мелкой соломкой и обжарить на оставшемся масле. Картофель очистить, нарезать дольками. Сало пропустить через мясорубку.

• В кипящий бульон положить картофель, через 10–15 минут – тушёную капусту, затем сало, промытое пшено, обжаренные овощи, лавровый лист и перец горошком. Досолить по вкусу и варить до готовности картофеля.

• При подаче посыпать зеленью петрушки.

Капустняк польский

На 8–10 порций
Время приготовления: 2 часа

400 г говядины или свинины на косточке
3 л воды
4 средние картофелины
300 г квашеной капусты
3 ст. л. пшена
2 средние луковицы
2 зубчика чеснока
1 средняя морковь
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты (или сока)
3 лавровых листа
соль и перец по вкусу
4 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа для подачи

Калорийность: 61 ккал

• Мясо промыть, залить холодной водой. На сильном огне довести до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого, закрыть кастрюлю крышкой. Варить мясо 1 час.

• Картофель очистить. Целиком положить в кастрюлю с бульоном, варить на среднем огне 25 минут, до готовности. Достать картофель, размять вилкой.

• Капусту отжать. Пшено промыть. Положить капусту и пшено в кастрюлю и варить около 25 минут, до готовности капусты.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В сковороде разогреть растительное масло, пассеровать в нём лук и морковь 3–4 минуты. Добавить томатную пасту, размятый картофель, чеснок, соль и перец, 0,5 стакана бульона. Готовить на среднем огне 3–4 минуты.

• Овощи со сковороды добавить в бульон, на среднем огне довести до кипения, убавить огонь до слабого. Варить 20 минут под крышкой.

• Довести до кипения, снять с огня, повторить ещё раз. Дать супу настояться не менее 30 минут, после чего подогреть и подавать, украсив укропом.

Капучино

(от итал. *cappuccino* – монах ордена капуцинов)

Кофейный напиток на основе кофе эспрессо, изобретённый в Италии в XVII веке. Считается, что напиток назван так из-за сходства с коричневым монашеским одеянием и характерной округлой стрижкой монахов, напоминающей шапочку пены.

Для приготовления капучино вспененное молоко вливается в кофе эспрессо. Капучино состоит из равных частей эспрессо, горячего молока и молочной пены. Для создания пены используют блендер, миксер, специальный прибор для вспенивания молока или френч-пресс. Подают капучино в особых толстостенных керамических чашках объёмом 180–250 мл, перед наливанием в них напитка чашки подогревают.

Традиционно капучино пьют без сахара и горячим. Часто напиток посыпают корицей, шоколадом, добавляют в него сиропы, специи, крепкий алкоголь и украшают взбитыми сливками. Примечательно, что итальянцы считают капучино утренним напитком и никогда не пьют его после полудня.

Именно капучино чаще всего используют для «латте-арт» – создания рисунков на поверхности молочной пенки у кофе.

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

100 мл готового кофе эспрессо
150 мл молока
щепотка молотой корицы

Калорийность: 48 ккал

• Горячий кофе влить в подогретую чашку для капучино.

• В отдельной посуде подогреть молоко до температуры 60–70 °С. Влить молоко в френч-пресс, закрыть крышкой. Быстрыми движениями поршня взбивать молоко около минуты, до тех пор, пока объём молочной пены не увеличится вдвое.

• Достать поршень из пресса и оставить пену на 30 секунд.

• Круговым движением кисти взболтать молоко в чаше пресса, чтобы оно закрутилось в виде воронки. Влить молочную пену в кофе.

• Присыпать капучино сверху корицей и сразу подавать.

Капытка (копытка)

Блюдо белорусской, польской и литовской кухни. Отварные клёцки из тёртого картофеля. В Польше капытку отваривают в подсоленной воде, в Белоруссии и Литве заготовки из картофеля сначала запекают, а затем тушат или отваривают.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

12 средних картофелин
100 г пшеничной муки
20 г свиного сала
1 средняя луковица
200 г шпика
соль по вкусу

Калорийность: 210 ккал

• Картофель очистить, натереть на мелкой тёрке, хорошо отжать и выложить в миску. Добавить в картофельную массу муку и соль. Замесить крутое тесто.

• Тесто слегка раскатать и разрезать на полоски, каждую полоску нарезать кусочками длиной 2–3 см.

• Противень смазать салом, выложить кусочки теста. Запечь клёцки в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут.

• Лук очистить, мелко нарезать. Шпик нарезать небольшими кусочками, выложить в разогретую сковороду и жарить, помешивая, около 3–5 минут. Добавить лук и жарить ещё 3–5 минут.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить, с помощью шумовки аккуратно опустить готовые картофельные клёцки в кипящую воду. Варить 3 минуты.

• Клёцки выложить на тарелку. Сверху уложить слой зажарки из лука со шпиком. Подавать блюдо горячим.

Каравай

Блюдо славянской кухни. Сдобный пирог, с начинкой или без неё. В дохристианские времена использовался как символ в церемониях жертвоприношения. Сегодня у многих славян считается блюдом обрядовой кухни. Название происходит от старославянского слова «корово», которым называли корову. Когда в древности в пищу начали употреблять не только мясо, но и молоко, вместо жертвенной коровы богам стали приносить «коровий» пирог – выпечку, напоминающую по форме голову коровы с рогами. В дальнейшем название трансформировалось в «каравай», а пирог стал обязательным атрибутом ко всем значимым событиям. Большинство традиций, связанных с караваем, сохранились и до наших дней. Каравай подают на свадьбах на Украине, в Белоруссии и в России. Именно караваем по традиции встречают дорогих гостей. Как правило, сам каравай изготавливают из дрожжевого опарного теста, а украшают декоративными элементами из яичного теста.

На 1 большой каравай
Время приготовления: 4,5 часа

300 мл молока + 1 ст. л. для смазывания
5 ст. л. сахара
2 ст. л. сухих дрожжей
200 г сливочного масла + 4 ст. л. для смазывания
1 ч. л. соли
4 яйца + 1 желток для смазывания
750 г пшеничной муки
Для украшения
250 г пшеничной муки
3 яйца

Калорийность: 276 ккал

• Приготовить тесто для каравая. Подогреть 150 мл молока до 37–38 °С, добавить дрожжи, 2 ст. ложки сахара, перемешать до растворения сахара. Всыпать 4 ст. ложки муки, перемешать. Миску накрыть полотенцем, оставить опару в тепле на 45 минут, до увеличения вдвое.

• На среднем огне подогреть оставшееся молоко, добавить масло, соль и сахар. Снять с огня, размешать до полного растворения сахара. Остудить до температуры 37 °С.

• В глубокую миску выложить опару, добавить слегка взбитые яйца, 2 стакана муки, перемешать до однородности. Влить молоко с маслом, добавить оставшуюся муку, тщательно вымесить гладкое однородное тесто. Месить 15–20 минут.

• Сформировать из теста шар, положить в миску, накрыть влажным полотенцем. Оставить для расстойки на 1,5 часа.

• Противень смазать сливочным маслом. Тесто обмять, отделить примерно пятую часть, отложить в сторону. Из остального теста сформировать шар, уложить его в центр противня, немного придавить. Оставшееся тесто разделить на три равных части, раскатать каждую из них в длинную колбаску, сплести из трёх колбасок косичку. Приготовленную косичку переложить на противень, обернув ею основной шар теста. Желток смешать с 1 ст. ложкой молока и этой смесью обильно смазать каравай и косичку.

• Приготовить тесто для украшения. Отделить белки от желтков. Белки поместить в отдельную миску, немного взбить, постепенно ввести в яйца всю муку. Вымесить гладкое тугое тесто. Раскатать из него пласт толщиной 3–4 мм. Вырезать украшения: листья, лепестки, колосья.

• Каравай ещё раз смазать желтком с молоком, оформить украшениями. Выпекать в духовке первые 20 минут при температуре 200 °C, затем снизить температуру до 170 °C и выпекать ещё 40 минут. Если верх начнёт подгорать, накрыть каравай фольгой. Достать каравай из духовки, с помощью кисточки смазать растопленным сливочным маслом. Снять с противня, полностью остудить.

Карагеоргиев шницель

Блюдо черногорской кухни. Своё необычное название этот шницель, а, вернее, рулет получил в честь сербского принца Георгия Петровича, известного под именем Карагеоргия, получившего своё прозвище за жестокость по отношению к туркам.

Считается, что создано это блюдо было в 1959 году в день приезда в страну некоего важного гостя из СССР. Повар Мича Стоянович хотел приготовить для него котлеты по-киевски, но в последний момент у него не оказалось курицы, и ему пришлось экспериментировать. Украсил же он это блюдо ломтиками лимона и помидора в виде ордена – «Звезды Карагеоргия», откуда и родилось название.

Готовится карагеоргиев шницель из свинины или телятины. Кусок мяса отбивают, начиняют прошутто или беконом и молодым сыром, сворачивают в рулет и обжаривают до готовности.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

600 г телятины (или постной свинины) целым куском
150 г сыровяленого окорока (или сыровяленой ветчины)
90 г твёрдого сыра
6 ст. л. мягкого творожного сыра
1 яйцо
3 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 311 ккал

• Мясо промыть, обсушить полотенцем. Разрезать вдоль волокон на 3 тонких длинных куска. Каждый кусок отбить, посолить, поперчить. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Твёрдый сыр разрезать на три длинных бруска.

• На каждый кусок мяса разложить ветчину, сверху намазать её мягким сыром, на него положить брусок твёрдого сыра, свернуть шницель в тугой рулет.

• Яйцо слегка взбить. В сковороду налить оливковое масло, поставить на средний огонь, добавить сливочное масло.

• Шницели обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить шницели в масле со всех сторон, около 20 минут, до золотистой корочки.

Каракатица

Головоногий моллюск, обитающий в прибрежных водах Атлантического и Тихого океанов, тропических и субтропических морей, которого прозвали «морским хамелеоном» за способность хорошо маскироваться под цвет окружающей среды. Известно около 100 видов каракатиц. Наиболее распространённые: обыкновенная сепия, гигантская каракатица, широкорукая сепия, сепия фараона, расписная каракатица, полосатая, или пижамная, лекарственная, южноафриканская каракатица. Самыми крупными представителями семейства являются гигантская каракатица и широкорукая сепия, а самими мелкими – южноафриканские каракатицы. Сепия фараона – наиболее многочисленный представитель семейства.

Анатомической особенностью каракатиц является наличие чернильного мешка, содержимое которого служит для этих животных маскировкой при охоте. Чернила каракатиц долгое время использовались для письма, в наши дни их часто применяют для подкрашивания блюд в чёрный цвет. Чаще всего чернилами каракатицы окрашивают итальянские пасту и ризотто, а также испанскую паэлью.

Мясо каракатицы богато витаминами и микроэлементами, оно считается диетическим, потому что при содержании до 80 % белка в ней всего 1 % жира. Употребление хорошо усваивающегося мяса каракатицы улучшает кровообращение, понижает содержание холестерина в крови, нормализует артериальное давление, служит для профилактики гипертонии, атеросклероза и инфаркта, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

В кулинарии каракатиц используют для приготовления салатов, закусок, супов и вторых блюд. Каракатиц жарят, варят, тушат. В Японии их часто едят сырыми, в Таиланде – коптят,

вялят и сушат, в Китае и Корее – маринуют. Наиболее популярна каракатица в итальянской кухне, где она известна и любима с древнейших времён.

При заморозке вкусовые качества каракатицы улучшаются: мясо приобретает мягкость и нежность. Готовить каракатицу следует недолго: отваривать 3–5 минут, жарить не более 7 минут.

Каракатица в томатном соусе с маслинами

Карамбола

Плод вечнозелёного дерева семейства Кисличные. В мире карамболу называют по-разному: карамболь, старфрут, «пятый угол», «звёздное яблоко». Растёт этот фрукт в тропических странах, также его выращивают на юге Америки и на Гавайских островах.

Карамбола содержит витамины С, B_6, РР и А. Её употребление улучшает обмен веществ и выводит шлаки из организма. Противопоказана карамбола тем, кто страдает от язвы желудка, гастрита и различных заболеваний почек.

В кулинарии зелёные, не полностью созревшие плоды карамболы используют как овощ, их солят и маринуют. Зрелые жёлтые плоды едят целиком, с кожицей и семенами, также из них готовят коктейли, соки, салаты, повидло и соусы. Нарезанными поперёк плодами карамболы украшают десерты и коктейли.

Как выбирать

Лучшие плоды – крупные жёлтые или жёлто-зелёные, твёрдые, без помятостей, с глянцевой кожицей.

Как хранить

В холодильнике до 2 недель. Зелёные плоды дозреют при комнатной температуре за 3–5 дней.

Коктейль «Карамбола тайм»

На 1 порцию

1 карамбола
100 г льда
50 мл сахарного сиропа
50 мл светлой самбуки
200 мл ананасового сока

• Карамболу помыть, нарезать поперёк звёздочками, одну звёздочку оставить для украшения коктейля, остальные ломтики карамболы поместить в большой бокал или высокий стакан.

• В шейкер с небольшим количеством льда влить сахарный сироп, самбуку и ананасовый сок, встряхнуть.

• Выложить в бокал оставшийся лёд и процедить коктейль из шейкера.

• Украсить бокал звёздочкой из карамболы, сразу подавать.

Десерт из карамболы с лимоном

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин + замораживание

1 лимон
100 мл воды
2 карамболы
1 ч. л. желатина в гранулах
3 ст. л. сахара

Калорийность: 89 ккал

• Лимон вымыть, разрезать поперёк пополам. От одной части отрезать 2 тонких кружочка, разрезать их пополам, отложить в сторону для украшения. С оставшихся половинок лимона снять цедру, выжать сок, процедить. Цедру залить водой, довести до кипения на среднем огне, полностью остудить, процедить.

• Карамболу размолоть блендером в пюре, добавить сахар, лимонный сок, перемешать.

• Отвар из цедры лимона немного подогреть, добавить желатин, перемешать до полного его растворения. Смешать с пюре из карамболы. Поставить на слабый огонь, помешивая, довести до кипения, снять с огня.

• Десерт перелить в широкую форму, остудить и поставить в морозилку на 3 часа, каждые полчаса массу перемешивать.

• У креманок смочить край водой и опустить в сахар, выложить десерт из карамболы и лимона в креманки, перед подачей украсить ломтиками лимона.

Карамелизатор

см. Горелка кулинарная.

Карамелизирование

Кулинарная техника, заключающаяся в покрытии продуктов растопленным и прогретым до потемнения сахаром. В процессе карамелизирования сахар, содержащийся в самих продуктах или добавленный отдельно, с помощью нагревания преобразуется в карамель, что придаёт блюдам особый вкус и глянцевую поверхность.

Если в исходном продукте содержание сахара мало, то карамельную основу делают отдельно из сахара, иногда с добавлением других ингредиентов (например, сливочного масла). Чаще всего карамелизирование применяют для приготовления десертов, однако существует большое количество рецептов приготовления с помощью этой техники блюд из мяса и птицы.

Ананасы в карамели

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

1 ананас (около 1 кг)
2 ст. л. картофельного крахмала
60 мл растительного масла
2 стакана сахара
2 ст. л. семян кунжута
листья свежей мяты для украшения

Калорийность: 228 ккал

• Ананас очистить, нарезать кольцами, каждое кольцо разрезать на 4 части, обвалять в крахмале.

• В сковороду влить большую часть масла, обжарить ломтики ананасов до золотистой корочки, выложить на бумажное полотенце.

• В сковороду добавить оставшееся масло, всыпать сахар, тушить смесь на слабом огне, пока сахар не растворится полностью, затем добавить кунжут и перемешать.

• Жареные ананасы выложить в сковороду с карамелью, хорошо перемешать, переложить на большую тарелку и остудить.

• Мяту промыть, стряхнуть воду.

• Подавать ананасы в карамели в креманках или блюдцах, украсив листочками свежей мяты.

Куриное филе в карамели

(блюдо вьетнамской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г куриного филе
4–5 ч. л. сахарного песка
2–3 зубчика чеснока
3–4 звёздочки бадьяна
1 ч. л. уксуса
2–3 ч. л. соевого соуса
молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Куриное филе промыть, обсушить и нарезать на брусочки средней толщины.

• В сковороде с толстым дном расплавить сахар, постоянно помешивая, до состояния тёмно-коричневой карамели. Важно не сжечь сахар, доведя его до чёрного цвета, но потемнеть он должен сильно – иначе блюдо получится слишком сладким.

• В сковороду с карамелью выложить кусочки куриного филе, перемешать, убавить огонь до слабого и тушить под крышкой около 10 минут. В процессе тушения понемногу подливать воду, чтобы соус оставался жидким.

• Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. В сковороду с курицей положить чеснок и бадьян, влить уксус и соевый соус, поперчить по вкусу. Готовить, помешивая, без крышки ещё 3–4 минуты.

• Снять сковороду с огня, накрыть крышкой и дать блюду настояться в течение 5 минут.

Карамель

(от лат. *cannamella* – сахарный тростник)

Смесь, приготовленная на основе сахарного сиропа. Предположительно самым первым вариантом карамели был поджаренный на костре стебель сахарного тростника, это лакомство было известно с древнейших времён. Практически до XIV века карамелью называли именно ростки сахарного тростника, поджаренные до коричневого цвета. С налаживанием масштабного производства сахара, карамелью стали называть уваренный густой сироп на его основе. Вплоть до конца XVIII столетия сахар являлся очень дорогим продуктом, и карамель считалась деликатесом, подходящим разве что для королевского стола. Позднее, когда сахар начали производить не только из тростника, карамель стала широко распространяться.

Сегодня в мире существует более четырёхсот базовых рецептов карамели. По типу карамель делят на леденцовую и с начинками, а в зависимости от способа обработки карамельной массы она бывает с тянутой и не тянутой оболочками, прожилками, полосками. Карамель вырабатывают с одной или двумя начинками, а также с начинкой, переслоенной карамельной массой. Однако одно остаётся неизменным – карамель всегда готовят на основе сахара или патоки.

Карамель достаточно просто сделать в домашних условиях. Для этого нужно взять толстостенную кастрюлю светлого цвета (цвет важен для определения степени готовности продукта), всыпать в неё сахар, на слабом огне растворить его, не перемешивая, а периодически встряхивая кастрюлю, дождаться нужного цвета (карамель может быть светло-золотистой, насыщенно-золотистой или тёмно-красной, в зависимости от рецепта), затем снять с огня и при необходимости вмешать небольшое количество воды. Из приготовленной таким образом карамели можно сформировать небольшие конфетки или леденцы на палочке, влить карамель в формочки, чтобы приготовить крем-карамель, или обвалять в карамели тот или иной десерт. Для изготовления карамельной корочки на десертах (например, крем-брюле) их посыпают сахаром и обжигают газовой горелкой или расплавляют под грилем.

Яблоки в карамели

Чаще всего в Европе яблоки в карамели готовят на Рождество, в Китае это традиционный обрядовый десерт, а в Америке – распространённое ярмарочное лакомство.

На 5 порций
Время приготовления: 20 мин + застывание

5 яблок среднего размера
1 л воды
Для карамели
200 г коричневого сахара
110 мл воды
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. столового уксуса
0,5 ч. л. молотой корицы
пищевой краситель по желанию

Калорийность: 142 ккал

• Яблоки вымыть, просушить, удалить черенки. В каждое яблоко воткнуть длинную деревянную шпажку, протыкая со стороны плодоножки примерно до центра яблока.

• Приготовить карамель. В небольшой кастрюльке соединить сахар с водой, перемешать. Поставить на средний огонь. Когда сироп закипит, убавить огонь до слабого, добавить масло, уксус и корицу, перемешать. Дать сиропу покипеть примерно 8–10 минут, периодически помешивая. В конце по желанию подкрасить парой капель пищевого красителя.

• В отдельной кастрюле вскипятить воду. Опустить яблоки на палочках в кипяток, бланшировать 1–2 минуты. Достать яблоки из воды, обсушить бумажным полотенцем.

• Наклонив кастрюлю с карамелью, по одному окунуть яблоки на палочках в кипящую карамель и прокрутить их пару раз вокруг своей оси, чтобы карамель равномерно покрыла их поверхность. Готовые яблоки в карамели поставить шпажками вверх сушиться на пергаментную бумагу. Дать застыть в течение 30–40 минут.

• Можно хранить в холодильнике 3–4 дня, для этого обернуть яблоки в карамели пергаментом и плотно завязать у шпажки.

Пончики в карамели

На 4–5 порций
Время приготовления: 30 мин

240 г пшеничной муки
20 г сахара
20 г сливочного масла
6 яиц
1 стакан сухого белого вина
500 мл оливкового масла для фритюра
Для карамели
100 г мёда
100 г сахара

Калорийность: 334 ккал

• Приготовить пончики. Муку смешать с сахаром. Сливочное масло растопить, остудить. По одному ввести в сливочное масло яйца, каждый раз перемешивая венчиком до однородности. В мучную смесь влить вино, перемешать, добавить смесь яиц и масла. Замесить гладкое мягкое тесто.

• Из приготовленного теста сформировать длинную колбаску диаметром 2–3 см. Нарезать колбаску на кусочки толщиной 2–3 см.

• В глубокой сковороде хорошо разогреть оливковое масло. Обжарить пончики во фритюре по 3–4 минуты с каждой стороны. С помощью шумовки выложить пончики на бумажное полотенце, дать стечь лишнему жиру.

• Приготовить карамель. В светлой толстостенной кастрюле на слабом огне растворить сахар, добавить мёд, готовить, встряхивая кастрюлю, до тех пор, пока мёд не растворится.

• Когда смесь приобретёт золотистый цвет, всыпать в карамель сразу все пончики, готовить на слабом огне, помешивая шумовкой, 4–5 минут.

• Снять с огня, шумовкой достать пончики из карамели, выложить на широкое блюдо.

Приготовление пончиков в карамели.

Карамельная трость

Леденец в виде изогнутой палочки, традиционная новогодняя и рождественская сладость в странах Европы и в Америке. Происходит от традиционной рождественской сахарной палочки. Изогнуть её придумали в начале XIX века для того, чтобы было проще украшать такими тростями ёлку. В Европе сахарные трости изготавливали белого цвета, разноцветные же трости появились в Америке. До середины XX века трости были только мятными или коричными, сегодня они могут быть самыми разными на вкус, в том числе шоколадными.

Карапулька

Традиционное и популярное блюдо латиноамериканской кухни со свининой, курицей или колбасками, со сладким перцем, арахисом, вином и пряностями. Подаётся с рисом.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

1 стакан риса
100 г сливочного масла
100 мл мясного бульона
100 мл растительного масла + 2 ст. л. для обжарки мяса
300 г свиных рёбрышек
1 средняя луковица
100 г ветчины
100 г любых колбасок
4 яйца
2 крупных сладких перца
50 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 252 ккал

• Рис промыть, слить воду. Сливочное масло растопить, добавить бульон и 100 мл растительного масла, посолить, перемешать. Рис выложить в жаропрочную широкую форму, залить приготовленной смесью масел и бульона. Форму накрыть фольгой. Готовить рис в духовке при температуре 180 °С в течение 35 минут.

• Со свиных рёбрышек срезать мясо. Лук очистить и мелко нарезать. Ветчину и колбаски нарезать на небольшие кубики. Два яйца сварить вкрутую, полностью остудить, мелко нарубить.

• В глубокой сковороде разогреть масло, на среднем огне, помешивая, пассеровать лук 2–3 минуты, добавить ветчину и колбасу, жарить на среднем огне 5–6 минут. Добавить мясо, жарить 10 минут.

• Достать рис из духовки, немного остудить, вмешать в него сырые яйца, затем рубленые варёные яйца, тщательно перемешать.

• Добавить рис с яйцом в сковороду к мясу, перемешать, снять с огня.

• Перец очистить от семян и перегородок, нарезать на крупные ломтики. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• В форму, в которой готовился рис, плотно уложить массу со сковороды. Сверху в один слой выложить перец. Посыпать сыром. Запекать карапульку в духовке при температуре 200 °С в течение 10–15 минут.

Карась

Рыба семейства Карповые. Диких карасей делят на 2 вида: золотой (обыкновенный) с чешуёй от медного до бронзового или золотистого цвета, и серебряный карась, который отличается более бледным окрасом чешуи и заострённой головой. В Китае также выведен вид декоративных карасей для содержания в искусственных водоёмах – в России они известны под названием «золотая рыбка». Обитает карась в прудах, озёрах, илистых заливах или заводях рек. Предпочитает стоячую воду с илистым дном.

Мясо карася в больших количествах содержит витамины A, C, D, E и группы B, цинк, йод и магний.

В кулинарии карась применяется для приготовления супов и вторых блюд. Его сушат, солят, запекают в сметане, жарят и отваривают. Карась – очень костлявая рыба, поэтому детям его дают с осторожностью.

Как выбирать

При покупке свежего карася следует обратить внимание на запах, слабый аромат тины вполне допустим. Глаза рыбы должны быть светлыми, не мутными.

Как хранить

Свежими карасей можно хранить в холодильнике лишь сутки, а в замороженном виде – до полугода. И в том, и в другом случае карася следует выпотрошить и промыть. При заморозке лучше отрезать головы и хранить их отдельно.

Подготовка

Перед приготовлением карася тщательно очищают от чешуи. Жабры не удаляют. Часто перед приготовлением, для того чтобы удалить запах тины, карасей вымачивают в слабом растворе соли или в молоке от 2 до 10 часов.

Карась, запечённый в фольге

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

2 крупных карася
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
1 небольшой лимон
2–3 веточки петрушки
отварной картофель для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Карасей почистить, выпотрошить, вырезать жабры, промыть и обсушить. Посолить и поперчить, смазать маслом внутри и снаружи.

• Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Лимон нарезать тонкими ломтиками. Петрушку промыть, обсушить, нарубить. Вложить в брюшко рыбы половину лука и ломтиков лимона.

• Слегка смазать фольгу растительным маслом, выложить рыбу, сверху уложить оставшийся лук, плотно завернуть.

• Запекать при 180 °C около 30 минут. Затем развернуть фольгу и вернуть рыбу в духовку на 7–10 минут, чтобы она слегка подрумянилась.

• При подаче украсить оставшимся лимоном, посыпать петрушкой и дополнить отварным картофелем.

Караси, жаренные в сметане

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 кг карасей (4–5 шт.)
2 средние луковицы
100 мл растительного масла
3 яйца
4 ст. л. панировочных сухарей
250 мл молока
300 мл сметаны
свежая зелень укропа и петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 150 ккал

• Карасей очистить, выпотрошить, посолить и обсушить.

• Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до лёгкого золотистого оттенка, слегка остудить. Яйца взбить и смешать с обжаренным луком.

• Рыбу обмакнуть в яично-луковую смесь, запанировать в сухарях. Обжарить на раскалённой сковороде, где жарился лук, с обеих сторон по 3–4 минуты.

• Рыбу выложить на сухую сковороду, залить смесью молока и сметаны, на среднем огне довести до кипения, но не кипятить.

• Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Деревенская уха с карасями

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час

3–4 средних карася
2 л воды
1 крупная луковица
3 веточки укропа
2 ст. л. водки
3 средние картофелины
20 г солёного сала
2 зубчика чеснока
2 лавровых листа
5–7 горошин душистого перца
зелёный лук для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 40 ккал

• Рыбу выпотрошить, удалить жабры, очистить от чешуи. Отрезать головы, тушки нарезать крупными кусками. Сложить рыбу в кастрюлю, залить холодной водой.

• Лук очистить, разрезать луковицу пополам, одну половину добавить к рыбе, вторую мелко нашинковать.

• Добавить к рыбе 1 веточку укропа, остальной укроп мелко нашинковать. Поставить кастрюлю на средний огонь, влить водку, довести до кипения, убавить огонь до слабого. Варить без крышки 20 минут, периодически снимая пену.

• Картофель очистить, нарезать на мелкие кубики. Чеснок очистить, мелко порубить. Сало нарезать мелкими кубиками. В ступку поместить сало, чеснок, укроп и соль, тщательно растереть до однородной массы.

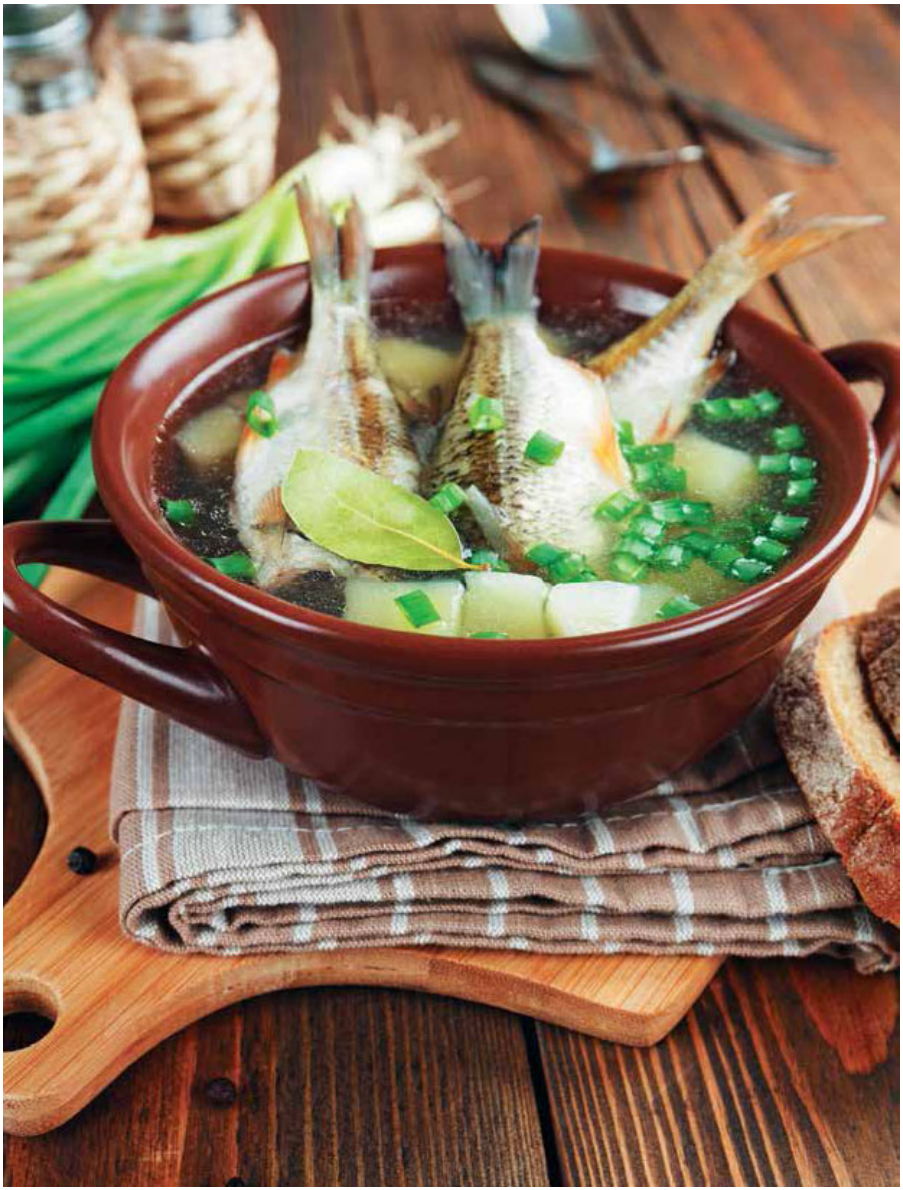
• Достать из бульона сварившийся лук и укроп, всыпать нарезанные картофель и лук, варить на среднем огне 15–20 минут.

• Добавить лавровый лист и перец, варить 5–7 минут.

• Достать лавровый лист, добавить смесь сала, чеснока и укропа с солью, варить 2–3 минуты.

• Снять с огня, дать настояться 10–15 минут.

• Перед подачей посыпать нарезанным зелёным луком.



Карбовочный нож

см. Ножи.

Карбонара

Блюдо итальянской кухни, один из самых популярных во всём мире способов приготовления пасты. Готовую пасту дополняют сливочным соусом с добавлением ветчины или бекона.

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

250 г ветчины или бекона
2 ст. л. растительного масла
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
200 мл сливок 20 % жирности
400 г спагетти или широкой лапши
40 г тёртого пармезана
6 яичных желтков
соль и перец по вкусу

Калорийность: 346 ккал

• С ветчины или бекона срезать кожицу, мясо нарезать на тонкие полоски. В сковороде разогреть растительное масло, на среднем огне обжарить ветчину или бекон до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце и дать стечь лишнему жиру.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В отдельной сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук и чеснок, посолить. Влить в сковороду сливки, тушить 3–5 минут на слабом огне. Снять с огня.

• В большом количестве подсоленной воды сварить пасту до состояния аль денте, откинуть в дуршлаг, дать стечь воде и переложить на порционные тарелки.

• Вбить 2 яичных желтка в смесь лука и чеснока со сливками, хорошо перемешать. Приготовленным соусом полить пасту, сверху добавить несколько ломтиков поджаренной ветчины или бекона, обильно посыпать свежемолотым перцем.

• Перед подачей посыпать пасту пармезаном, на каждую порцию сверху выложить по сырому яичному желтку.

Карбонад

Мясное изделие из свинины, подвяленное или приготовленное на пару мясо целым куском. Название происходит от французского *charbon* – древесный уголь, и основано на том, что до изобретения специальных аппаратов для приготовления карбонада мясо готовили на угольном пару.

Карбонад делают из свиной или телячьей вырезки. Мясо очищается от плёнок, но слой жира обязательно сохраняется, затем плотно панируется мукой, иногда покрывается прореженной тканью вместе с мукой или особой мучной эмульсией. В любой вид панировки добавляют соль, пряности, селитру и пищевые красители. Далее кускам придаётся форма узкого продолговатого цилиндра или бруска. Затем мясо готовят в специальных сушильно-паровых аппаратах в течение нескольких часов.

В кулинарии карбонад используется как самостоятельное блюдо – холодная закуска, а также для приготовления бутербродов и тарталеток, салатов, супов, запекания и некоторых соусов.

Карвинг

Способ украшения блюд, художественная резьба по овощам и фруктам. В наши дни карвинг считается видом искусства. Зародился он в Японии в X–XII веках.

Для карвинга подходят любые фрукты и овощи. Чтобы вырезать из них различные формы, используются специальные ножи и другие приспособления. Как правило таким образом украшают изделия для праздничного стола. Часто в карвинге используются приёмы структурной скульптуры и эффектное сочетание цвета исходного продукта с разными цветами слоёв (именно поэтому одним из самых популярных объектов для карвинга является арбуз, дающий возможность использовать в одном произведении четыре цвета – красный, розовый, белый и зелёный).

С 2004 года в России существует Академия карвинга. В мире же регулярно проводится несколько десятков соревнований по карвингу.

Кардамон

Плоды растения семейства Имбирные. Классическая индийская пряность. Из Индии специя попала на Ближний Восток. Примерно во II тысячелетии до н. э. арабские купцы завезли кардамон в Древний Рим и Древнюю Грецию, где специя нашла применение в кулинарии, медицине и парфюмерии. К XII веку пряность получила распространение во многих европейских странах. Открытие новых морских путей сделало эту специю более доступной и дешёвой, сейчас она активно используется во многих кухнях мира.

В семенах кардамона содержится от 4 до 8 % эфирного масла. Помимо этого в кардамоне содержатся белок, крахмал и насыщенные жирные кислоты, фосфор, магний, кальций, цинк, железо, медь и марганец. В пряности присутствуют витамины группы В и аскорбиновая кислота. Благодаря эфирным маслам запах кардамона жгучий и острый, но приятный. Употребление кардамона повышает аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

В кулинарии используют коробочки, семена и порошок семян кардамона. В пищевой промышленности для ароматизации конфет, тортов, ликёров и соусов применяют эфирное масло кардамона. Кардамон можно добавлять в каши, мясо, выпечку, чай и кофе, использовать для ароматизации компотов и киселей. Хорошо сочетается аромат кардамона и с соусами к рыбе.

У кардамона строго регулированные дозы применения. При выпечке нужно добавлять не более 0,5 г молотых семян, это примерно соответствует объёму на кончике ножа. В жидкие продукты кардамона добавляют вдвое меньше и за 3–5 минут до готовности продукта.

Как выбирать

Чем крупнее семенные коробочки кардамона, тем насыщеннее будет аромат и вкус пряности. Самым ароматным считается зелёный кардамон, в европейской кухне чаще используется серебристый или белый, а в Африке и Индии популярен чёрный кардамон.

Как хранить

Семена хранят в семенных коробочках и извлекают непосредственно перед применением. Молотый кардамон следует хранить в сухом тёмном и прохладном месте, в герметичной таре.

Кофе с кардамоном по-бедуински

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

1 коробочка кардамона
1 ч. л. сахара
2 ч. л. молотого кофе
100 мл воды

Калорийность: 57 ккал

• Семена кардамона извлечь из коробочки, слегка раздавить плоской стороной ножа.

• Сахар смешать с кофе и семенами кардамона, всыпать в турку. Залить водой и поставить турку на слабый огонь.

• Как только на поверхности кофе появится белая пенка, снять турку с огня на 5–7 секунд.

• Снова поставить турку на огонь, довести до кипения, снять с огня.

• Ещё раз поставить турку на огонь, довести до кипения, снять с огня и накрыть крышкой.

• Оставить кофе в турке настояться на 3–4 минуты, затем процедить в чашку.

Карельские пирожки

Традиционная карельская выпечка, родственная русским калиткам, но отличающаяся от них как по составу начинки, так и по способу подачи. Начинку этих пирожков, состоящую из картофеля, крупы и толокна или ржаной муки, выкладывают на лепёшку из пресного ржаного теста. Эти пирожки бывают различной формы: круглые, овальные, четырёх-, пяти-, шести– и семиугольные. Края либо защипывают, либо загибают под углом.

Подают карельские пирожки в общем блюде в соусе из горячего молока с добавлением сливочного масла.

Примечательно, что в наши дни карельские пирожки, попавшие в Финляндию после Второй мировой войны, считаются финским национальным блюдом, и в городке Ряаккюля ежегодно проводится их фестиваль.

На 12 шт.
Время приготовления: 1 час 20 мин

Для начинки
6 средних картофелин
1 яйцо
1,5 ч. л. соли

Для теста
125 г молока
125 г сметаны
500 г ржаной муки
2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы
соль по вкусу

Для подачи
1 л молока
100 г сливочного масла

Калорийность: 210 ккал

• Картофель очистить, сварить до готовности, размять в пюре, добавить яйцо и соль, тщательно перемешать. Полностью остудить.

• Соединить в миске молоко и сметану. Муку смешать с солью, просеять. Постепенно добавляя смесь молока со сметаной, замесить эластичное, податливое тесто. Завернуть тесто в плёнку,

оставить на 20–30 минут.

• Сформировать из теста колбаску, нарезать на кусочки размером с грецкий орех, каждый кусочек раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм. В середину каждого пласта уложить 2 ст. ложки начинки, слегка размазать её, не доходя до края около 2 см. Края теста подвернуть на начинку и защипать с интервалом около 1 см.

• Противень смазать сливочным маслом, уложить пирожки, выпекать в духовке при 200 °С в течение 20 минут. Достать пирожки из духовки, полностью остудить.

• Для подачи молоко довести до кипения, добавить сливочное масло, снять с огня, перемешать до полного растворения масла. В широкое блюдо вылить молочно-масляную смесь, выложить в неё пирожки. Подать на стол горячими.

Карем, Мари-Антуан

(1784–1833)

Знаменитый французский повар первой половины XIX века. Один из основоположников классической кулинарии, он в значительной степени повлиял на формирование, в том числе, и современной русской кухни.

Родился в Париже и принадлежал к семье потомственных кухмистеров, в числе которых был Антуан Карем (автор книги «Искусство французской кухни»), служивший знатнейшим фамилиям времен Людовика XIV и воспитавший целую плеяду известнейших в то время маэстро кухонного искусства. В 1798 году Мари-Антуан Карем поступил в обучение к знаменитому кондитеру из Пале-Рояля. Позже он работал у Талейрана, который периодически «одалживал» его Наполеону, после падения которого Карем перебрался в Англию, где был шеф-поваром у принца-регента.

Знаменитый повар побывал в России по личному приглашению полководца князя П. И. Багратиона и работал при дворе царя Александра I. С его подачи в русской кухне появились всевозможные отбивные (бараньи и свиные) из целого куска мяса с косточкой, натуральные бифштексы, клопсы, антрекоты и эскалопы. Одновременно он упростил многие традиционные блюда русской кухни, первым заменил кислое ржаное тесто на дрожжевое слоёное из пшеничной муки, он же ввёл в кулинарную практику безопарный способ приготовления теста на прессованных дрожжах. Некоторые исконно русские блюда Карем, напротив, восстановил, например, рецепт кулебяки остался в русской кухне только благодаря ему. Он искоренял немецкие и французские веяния и настаивал на том, что исконную российскую самобытность следует сохранять и взращивать.

Мари-Антуан Карем стал основателем Петербургской школы кулинарного искусства. Благодаря ему в русской кухне появилось понятие «комбинирование продуктов» – так готовят винегреты, салаты и сложные гарниры – и точные дозировки продуктов в рецептах блюд. В 1818 году Карем издал экспериментальную поваренную книгу русской кухни, которая многократно расширялась и дополнялась его последователями.

Мари-Антуана Карема уже при жизни называли «поваром королей и королём поваров».

Каркадэ (суданская роза)

Цветы гибискуса, распространённого в тропиках. История гибискуса берёт начало в верховьях Голубого и Белого Нила. Это растение было хорошо известно в Древнем Египте, в наши дни его изображение присутствует на гербе Малайзии. Каркадэ стал известен в Европе с XVIII столетия, но не получил распространения вплоть до 60–х годов XX века. С середины XX века растение культивируется в США, в оазисах Сирии и в приморских районах Ближнего Востока. Сейчас чай каркадэ популярен во всём мире. Для его изготовления цветы гибискуса собирают, сушат в естественных условиях, затем фасуют. Часто в промышленном производстве уже высушенные цветы дополнительно измельчают и спрессовывают.

Цветы гибискуса богаты антиоксидантами, поэтому чай каркадэ считается одним из средств для профилактики раковых заболеваний и повышения иммунитета. Помогает чай каркадэ при изжоге и запорах, а его желчегонные и мочегонные свойства способствуют уменьшению отёчности. Особенно полезен чай каркадэ при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как содержащиеся в нём антоцианы укрепляют капилляры. Входящий в состав цветков гибискуса кверцетин снимает с глаз усталость и улучшает зрение. Благодаря содержанию гамма-линоленовой кислоты каркадэ помогает регулировать уровень холестерина в крови, поэтому рекомендуется страдающим сахарным диабетом. Этот чай способен понизить температуру при простуде, а также облегчить похмельный синдром. Противопоказания для употребления чая каркадэ – это пониженное артериальное давление, гастрит и индивидуальная непереносимость.

Каркадэ заваривают подобно чаю, но делают только однократно, повторно каркадэ заваривать нельзя. Насыщенный отвар каркадэ рубинового цвета не только пьют в качестве чая, но также используют для окрашивания или ароматизации некоторых блюд, напитков и соусов.

Чай каркадэ

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

300 мл воды
4 ч. л. каркадэ

Калорийность: 5 ккал

• Фарфоровую пиалу прогреть в духовке при температуре 150 ˚С в течение 10 минут.

• В чайнике довести до кипения воду.

• Достать пиалу из духовки, положить в неё каркадэ, залить крутым кипятком.

• Оставить напиток без крышки для заваривания на 5–7 минут.

• Процедить каркадэ в порционные чашки.

Карловарские вафли (оплатки)

Традиционный чешский десерт, который производится на курорте Карловы Вары. Первое упоминание об оплатках относится к 1788 году, в то время промышленного производства вафель ещё не существовало, их пекли в домашних условиях, а затем продавали многочисленным отдыхающим. Вафли готовили с использованием воды из местных целебных источников, на её основе делали жидкое тесто, затем в специальных вафельницах выпекали тонкие оплатки и посыпали их сахаром. Первая пекарня по производству оплаток была открыта в Карловых Варах в 1854 году, отсюда, благодаря прусскому королю Вильгельму I, вафли попали сначала в Германию, а затем во многие страны мира, в том числе и в Россию.

В начале XX века в Карловых Варах существовало уже 3 завода по выпуску оплаток. В период Второй мировой войны они были разрушены, и тогда один из потомков основателя самой первой фирмы по производству карловарских вафель перевёл производство в Германию. В конце XX века из-за того, что Евросоюзом было официально признано, что карловарские вафли могут производиться только в Чехии по оригинальному рецепту на основе воды местных источников, немецкий завод был закрыт.

Сегодня оплатки вновь производят на территории Чешской Республики, неподалёку от Карловых Вар. Современные

карловарские вафли состоят из двух слоёв и выпускаются с 15 видами начинки, производят их по восстановленному рецепту, так как оригинальный до сих пор хранится в семье потомков первого основателя пекарни по производству карловарских вафель, в Баварии.

Карловарский рулет

Классическое блюдо чешской кухни. Мясной рулет из телятины или свинины, прослоенный мясными продуктами, яйцами и соленьями. Подают рулет с кнедликами, гарниром из отварного картофеля, рассыпчатым рисом или тушёными овощами.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 40 мин

400 г филе телятины
40 г бекона или шпика
40 г копчёного мяса или ветчины
1 солёный огурец
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 268 ккал

• Мякоть телятины надрезать вдоль таким образом, чтобы раскрыть её и отбить, получив в итоге большой плоский кусок, посолить и поперчить по вкусу. Бекон и копчёное мясо нарезать тонкими ломтиками, выложить на телятину ровным слоем.

• Огурец мелко нарезать. Яйца взбить, слегка обжарить на масле, помешивая, немного остудить, выложить следующим слоем на мясо, посыпать нарезанными огурцами.

• Мясо свернуть в рулет, перевязать кулинарной нитью, обжарить со всех сторон на горячей сковороде в течение 7–8 минут.

• Переложить рулет в форму для запекания с высокими бортиками, влить воду на 1 см высотой, запекать в духовке при 150–160 °С около 1 часа, периодически поливая образующимся соком.

• Муку обжарить на сухой сковороде в течение 1–2 минут. Процедить выделившийся при жарке мяса сок, заправить его мукой.

• Перед подачей рулет разрезать на несколько частей, обильно полить приготовленным соусом.

Карп

Рыба семейства карповых, искусственно выведенная порода сазана. Различают следующие виды карпов: чешуйчатый карп; зеркальный карп, наполовину покрытый золотистыми блестящими чешуйками; рамчатый карп, чешуйки у которого растут лишь на брюшке и спинке; голый карп. По условиям содержания карпов разделяют на речных – более удлинённых и цилиндрической формы – и прудовых – более коротких и толстых. Название происходит от греческого *carep* – «плод, урожай», и получила его данная рыба за быстрое и многочисленное размножение. Родиной карпа считается Китай, здесь его разводили ещё в V веке до н. э. Из Китая карп распространился по всей Азии, оттуда попал в Северную Африку, а уже потом разведение карпа началось по всему миру.

В мясе карпа много витаминов группы B, PP, A и E, кобальта, цинка, молибдена и калия. Употребление карпа способствует быстрой регенерации тканей и восстановлению функций головного мозга. Однако полезные свойства карпа напрямую зависят от условий его разведения, так как ткани этой рыбы способны накапливать вредные вещества из окружающей среды.

В кулинарии карпа используют для приготовления супов и вторых блюд. Его варят, запекают целиком, жарят на сковороде или открытом огне, солят и маринуют. В отличие от других видов рыбы, карпа не коптят и не сушат, потому что при таких способах обработки из мяса карпа практически полностью вытекает жир, и оно становится сухим и безвкусным.

Как выбирать

Чешуйчатый и зеркальный карп подойдут для приготовления целиком. Голого и рамчатого, как правило, используют для супов и жарки. При покупке карпа нужно обратить внимание на жабры и глаза: жабры должны быть без слизи, а глаза ясные, немного навыкате.

Как хранить

Свежим в холодильнике 1–2 суток, в герметичной таре. Можно заморозить, предварительно выпотрошив, очистив от чешуи и удалив головы.

Подготовка

Карпа нужно выпотрошить и очистить. Оставшиеся от разделки рыбы плавники, кости, хвосты и головы идут на бульон. Жарят карпа с кожей, в большом количестве масла.

Карп на пару по-вьетнамски

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

1 карп (около 500 г)
1 ст. л. соевого соуса
3–4 см корня имбиря
2–3 стебля лемонграсса
1 небольшой пучок укропа
1 лайм
соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Карпа очистить от чешуи, выпотрошить и вымыть снаружи и изнутри. Сбрызнуть рыбу соевым соусом и посолить по вкусу. Посыпать свежемолотым чёрным перцем.

• Имбирь очистить, нарезать на тонкие ломтики. Лемонграсс помыть, нарезать ломтиками. Укроп промыть, стряхнуть воду, отложить несколько веточек для украшения, остальные крупно нарезать.

• Выложить карпа в ёмкость пароварки, посыпать имбирём, лемонграссом и укропом. Готовить на пару в течение 30 минут.

• Лайм помыть, нарезать тонкими ломтиками.

• При подаче выложить карпа целиком на блюдо, украсить укропом и ломтиками лайма.

Карп в кисло-сладком соусе

(рецепт китайской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 2 часа

1 большой карп (около 2 кг)
100 мл сухого белого вина
2 яйца
4 ст. л. крахмала
1 небольшая луковица
2–3 зубчика чеснока
2–3 см корня имбиря
10 см белой части лука-порея
1 небольшая морковь
200 г любых грибов
2 ст. л. растительного масла
1 маленькая банка консервированного зелёного горошка
190 мл винного уксуса
5 ст. л. сахара
2 ст. л. соевого соуса
5 ст. л. кетчупа
соль по вкусу

Калорийность: 171 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, вымыть и обсушить. С обеих сторон тушки сделать несколько диагональных надрезов. Полить карпа 50 мл вина, натереть солью внутри и снаружи.

• Взбить яйца, добавить половину крахмала и хорошо размешать. Приготовленной смесью тщательно обмазать рыбу. Лук очистить, разрезать на 4 части. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа. Имбирь очистить, разрезать вдоль пополам. Нафаршировать рыбу овощами.

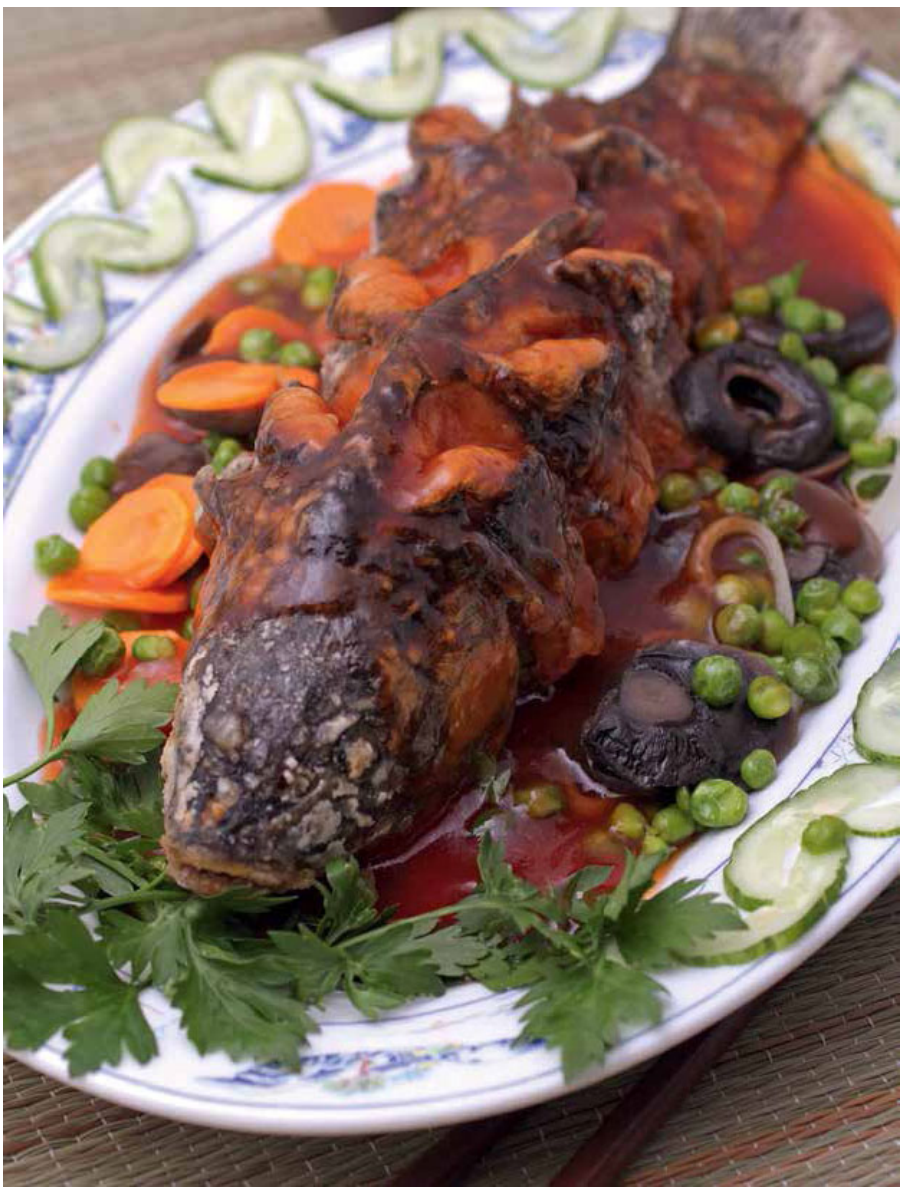
• Карпа выложить на противень, выстеленный пергаментом, брюшком вниз. Запекать в духовке при температуре 160 °C в течение 1–1,5 часа.

• Лук-порей нарезать колечками. Морковь очистить и нарезать кружками. Грибы нарезать пластинками. На сковороде разогреть растительное масло, добавить лук-порей, морковь и

грибы, зелёный горошек. Обжарить, помешивая, в течение 5–8 минут. Снять с огня.

• В глубокую сковороду влить стакан воды, добавить уксус, сахар, оставшееся вино, соевый соус и кетчуп. Довести до кипения, подержать на слабом огне 3–4 минуты. Оставшийся крахмал развести 2 ст. ложками холодной воды и, помешивая, влить в кипящий соус. Варить 8–10 минут. Половину соуса влить в тёплые овощи.

• Рыбу выложить на сервировочное блюдо, овощи разложить вокруг. Полить оставшимся горячим соусом.



См. также Рождественский карп.

Карпаччо

Блюдо итальянской кухни. Изначально карпаччо – это тонкие кусочки сырой говядины, приправленные оливковым маслом с уксусом или лимонным соком. Блюдо было придумано шеф-поваром известного венецианского ресторана в 1950 году и названо в честь Витторе Карпаччо, итальянского живописца эпохи Возрождения, колорит работ которого близок к цветам этой закуски.

В наши дни карпаччо может изготавливаться практически из любых продуктов: мяса, рыбы, морепродуктов, грибов и даже овощей и фруктов, а термин «карпаччо» стал означать закуску из нарезанного очень тонкими ломтиками и разложенного в один слой на тарелке того или иного продукта с минимальной заправкой.

Карпаччо из говядины

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин + охлаждение

300 г говяжьей вырезки или филе
2–3 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. крупной соли
2 ч. л. смеси чёрного и белого перца грубого помола
50 г пармезана или другого острого сыра
0,5 лимона
зелень (корн, руккола, кресс-салат, базилик)

Калорийность: 99 ккал

• Говяжье филе очистить от плёнок и прожилок, завернуть в пищевую плёнку и положить в морозилку примерно на 2 часа.

• Достать мясо и дать немного подтаять. Нарезать говядину как можно более тонкими ломтиками при помощи большого острого ножа.

• Смазать четыре плоские тарелки оливковым маслом. Разложить ломтики говядины по тарелкам и полить оставшимся оливковым маслом. Посолить и хорошо поперчить.

• Натереть пармезан на крупной тёрке и посыпать его хлопьями мясо. Сбрызнуть лимонным соком, украсить листочками зелени. Сразу подавать.

Карпаччо из лосося, тунца и морского гребешка с икрой ассорти

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин

150 г филе лосося
150 г филе тунца
200 г морского гребешка
1 зубчик чеснока
0,5 грейпфрута
2 ст. л. белого винного уксуса
0,5 ч. л. соли
100 мл оливкового масла
3 ст. л. красной икры
3 ст. л. чёрной икры (например, пинагора)
3 ст. л. щучьей икры
небольшой пучок кресс-салата

Калорийность: 105 ккал

• Филе лосося, тунца и морских гребешков аккуратно нарезать пластинками толщиной 3 мм, затем острым ножом нарезать на равные по величине квадраты. Чеснок очистить, разрезать пополам.

• Плоское сервировочное блюдо натереть чесноком. На блюдо в шахматном порядке выложить квадратики филе лосося, тунца и гребешка.

• Из половины грейпфрута отжать сок, процедить, смешать с уксусом, добавить соль, перемешать до полного растворения. Приготовленной смесью полить карпаччо. Сбрызнуть оливковым маслом.

• На карпаччо чайной ложкой выложить икру разных цветов, украсить листочками кресс-салата.

Карпаччо из свёклы

На 3–4 порции
Время приготовления: 20 мин + маринование

2 средние варёные свёклы
3 ст. л. нарезанных вяленых помидоров
небольшой пучок рукколы

Для маринада
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. жидкого мёда
щепотка сушёного тимьяна
соль и перец по вкусу

Для крема
100 г сыра маскарпоне
1 ст. л. сметаны 25 % жирности
соль по вкусу

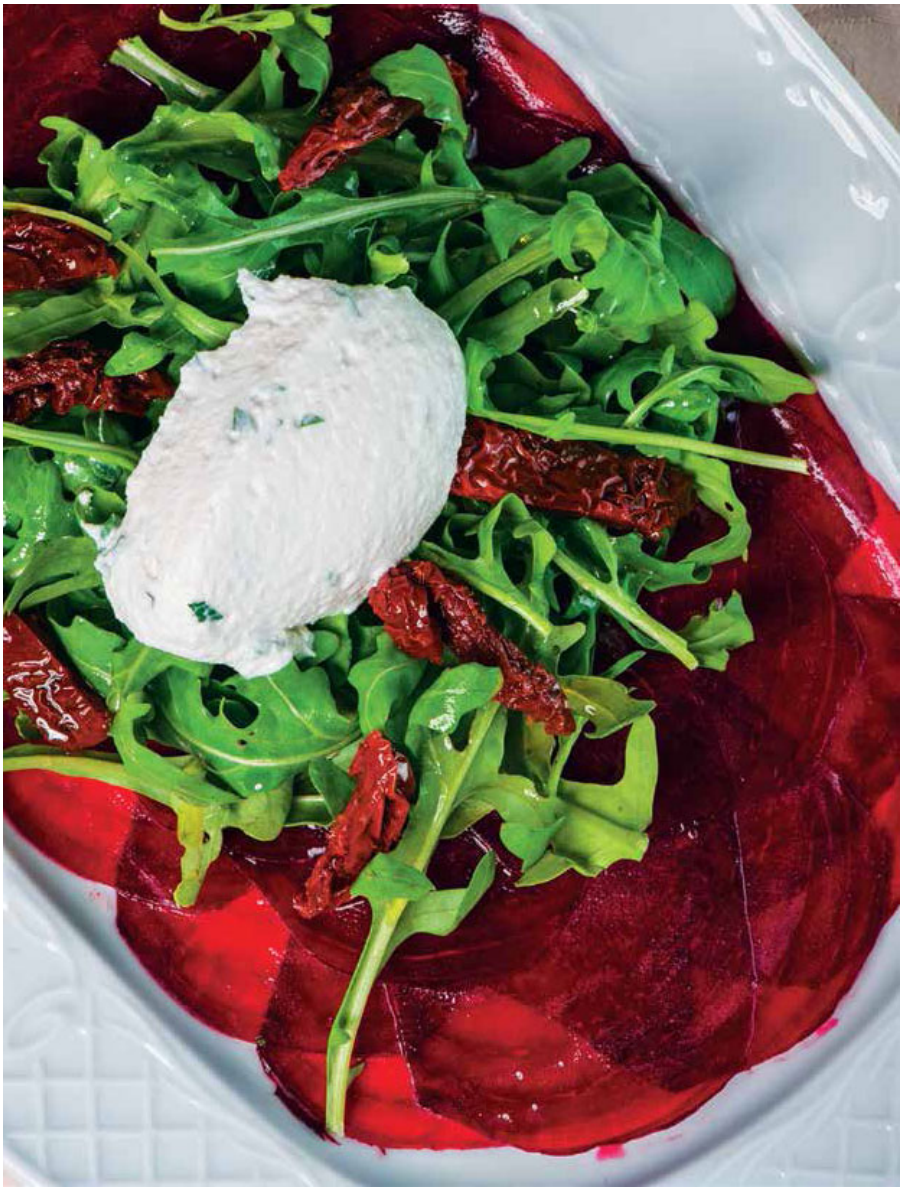
Калорийность: 107 ккал

• Свёклу очистить и нарезать на очень тонкие кружочки, разложить на сервировочную тарелку слегка внахлёст.

• Приготовить маринад. Смешать оливковое масло, бальзамический уксус и мёд, добавить тимьян, соль и перец, тщательно перемешать. Приготовленным маринадом залить свёклу. Тарелку завернуть в пищевую плёнку, оставить в тёплом месте на 4–5 часов для маринования.

• Приготовить крем. Смешать маскарпоне со сметаной, посолить по вкусу.

• Свёклу освободить от плёнки, дополнить приготовленным кремом, выложив его в виде кнелей с помощью пары столовых ложек, посыпать крупно нарезанными вялеными помидорами, украсить листьями рукколы.



Карри

Одна из самых известных и популярных во всём мире приправ индийской кухни. Представляет собой смолотую в порошок смесь пряностей и ароматических трав. Основа карри – куркума, в разных вариантах в карри входит от 12 до 25 пряностей. Различают желтый карри (в нём больше куркумы, чем остальных пряностей), красный карри (в нём больше кайенского перца), и зелёный карри (в нём больше зелёного перца). Кроме смеси сухих пряностей в Индии и других странах Юго-Восточной Азии активно используются различные виды пасты карри – смеси специй с какими-либо дополнительными свежими продуктами, например, с пюре из перца чили или чеснока, тамариндовой или креветочной пастой и т. п.

С добавлением карри готовят густые соусы с мясом и овощами, которые, как правило, подают с рисом. Также в соусе карри тушат птицу и рыбу, с ним готовят супы и запеканки. Вторые блюда, приготовленные с добавлением соуса на основе карри, носят то же общее название – карри.

Индийский суп карри

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

100 г сушёного гороха
1 л воды или овощного бульона
2 средние картофелины
2 средние моркови
1 средняя луковица
4–5 зубчиков чеснока
2 средних помидора
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. порошка карри
1 лимон
1 пучок кинзы
соль по вкусу

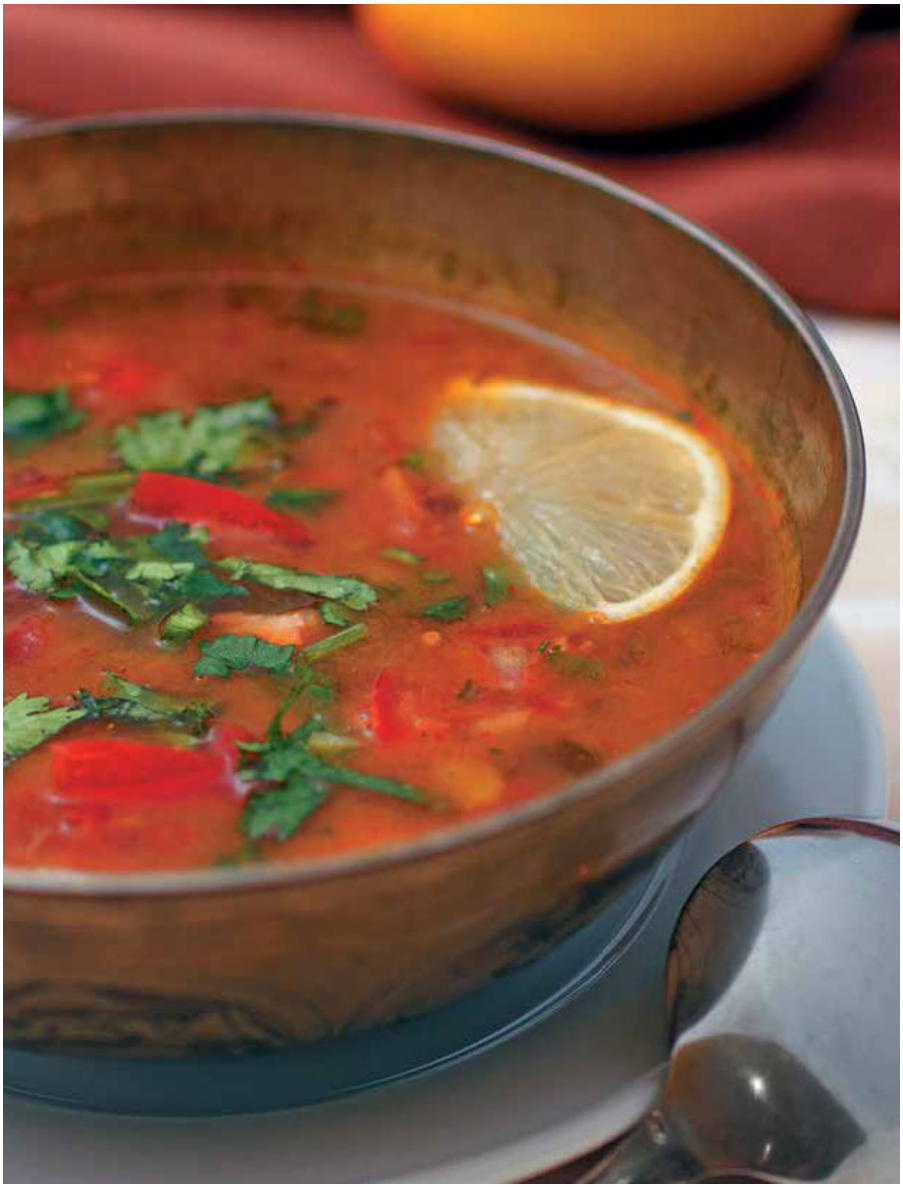
Калорийность: 82 ккал

• Горох замочить на 6–8 часов, промыть, слить воду. Залить водой или овощным бульоном и варить около 1 часа, до мягкости.

• Картофель и морковь очистить, промыть, нарезать на мелкие кубики. Лук и чеснок очистить и мелко нарубить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать на мелкие кубики. Добавить картофель, морковь и лук в кастрюлю с супом и варить до готовности около 25 минут.

• В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить на нём чеснок до светло-золотистого цвета. Всыпать в сковороду карри, выложить помидоры, посолить и полить выжатым из половины лимона соком. Перемешать и переложить в кастрюлю с супом.

• Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Готовый суп перелить в супницу, посыпать кинзой, добавить несколько кружочков лимона и подавать к столу горячим.



Карри из индейки

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + маринование

1 кг филе индейки
2 ч. л. куркумы
2 средние луковицы
3 средних помидора
50 г очищенного миндаля
50 г орехов кешью
100 г сливочного масла
3–4 веточки свежей мяты
6 зубчиков чеснока
2–3 см корня имбиря
2 ч. л. смеси специй «гарам масала»
60 мл сливок 25 % жирности
соль по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Филе индейки нарезать кусками примерно 3 × 3 см, выложить в миску, добавить 1 ч. ложку куркумы, разведённой в 1 ч. ложке горячей воды, соль по вкусу, перемешать и поставить мариноваться в холод на 1 час.

• Лук очистить, мелко нарубить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и нарезать. В кастрюлю выложить лук, помидоры, миндаль и кешью, залить холодной водой (около 1 стакана, чтобы она только покрывала содержимое), довести до кипения и варить около 15 минут. Затем снять с огня и немного охладить. Перелить содержимое кастрюли в чашу блендера и измельчить до состояния пюре.

• В сковороде с толстым дном или в сотейнике разогреть половину сливочного масла, обжарить на нём куски замаринованной индейки до готовности (около 7–10 минут).

• Мяту промыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок и имбирь очистить, вместе измельчить в блендере.

• Залить индейку томатным соусом, добавить измельчённые чеснок и имбирь, смесь специй «гарам масала», оставшуюся куркуму, всыпать мяту, добавить оставшееся сливочное масло, перемешать и тушить на слабом огне в течение 4 минут. Влить в карри сливки, перемешать.

• При подаче украсить блюдо листочками мяты и соломкой из

свежего имбиря.

Карри из баранины

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 кг баранины
2 средние луковицы
4–5 зубчиков чеснока
2 см корня имбиря
2 ч. л. кумина (зиры)
1 ч. л. куркумы
2 ч. л. смеси специй «гарам масала»
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
2–3 ч. л. молотого кориандра
1 ст. л. томатной пасты
1 большой пучок кинзы

Калорийность: 162 ккал

• Баранину промыть, обсушить, нарезать небольшими кусками. Лук и чеснок очистить, лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить. Имбирь очистить, натереть на тёрке.

• В кастрюле с толстым дном или в сотейнике обжарить кумин в течение 1–2 минут, добавить лук, чеснок и имбирь, обжаривать, помешивая, 2–3 минуты.

• Положить в кастрюлю мясо, добавить специи и томатную пасту, перемешать, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут.

• Кинзу промыть, обсушить, мелко нарубить. Мясо в кастрюле посолить, добавить кинзу, тушить ещё 5 минут. Подавать к столу горячим.

Рыбное карри с овощами

(блюдо малайзийской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

4 луковицы шалота
4–5 зубчиков чеснока
4 ст. л. растительного масла
3 ст. л. порошка карри
1 ч. л. тамариндовой пасты
1 ч. л. чёрных семян горчицы
щепотка семян пажитника
0,5 ч. л. кумина (зиры)
1 ст. л. пасты карри
2 средних помидора
8–10 небольших стручков бамии (окры)
1 большой морской окунь
4 зелёных перчика чили
125 мл кокосового молока
1 ч. л. соли

Калорийность: 91 ккал

• Лук и чеснок очистить и измельчить в блендере до однородности, добавив немного растительного масла. Порошок карри смешать с 4 ст. ложками воды, чтобы получилась паста.

• Тамариндовую пасту развести небольшим количеством воды, процедить, чтобы получился тамариндовый сок.

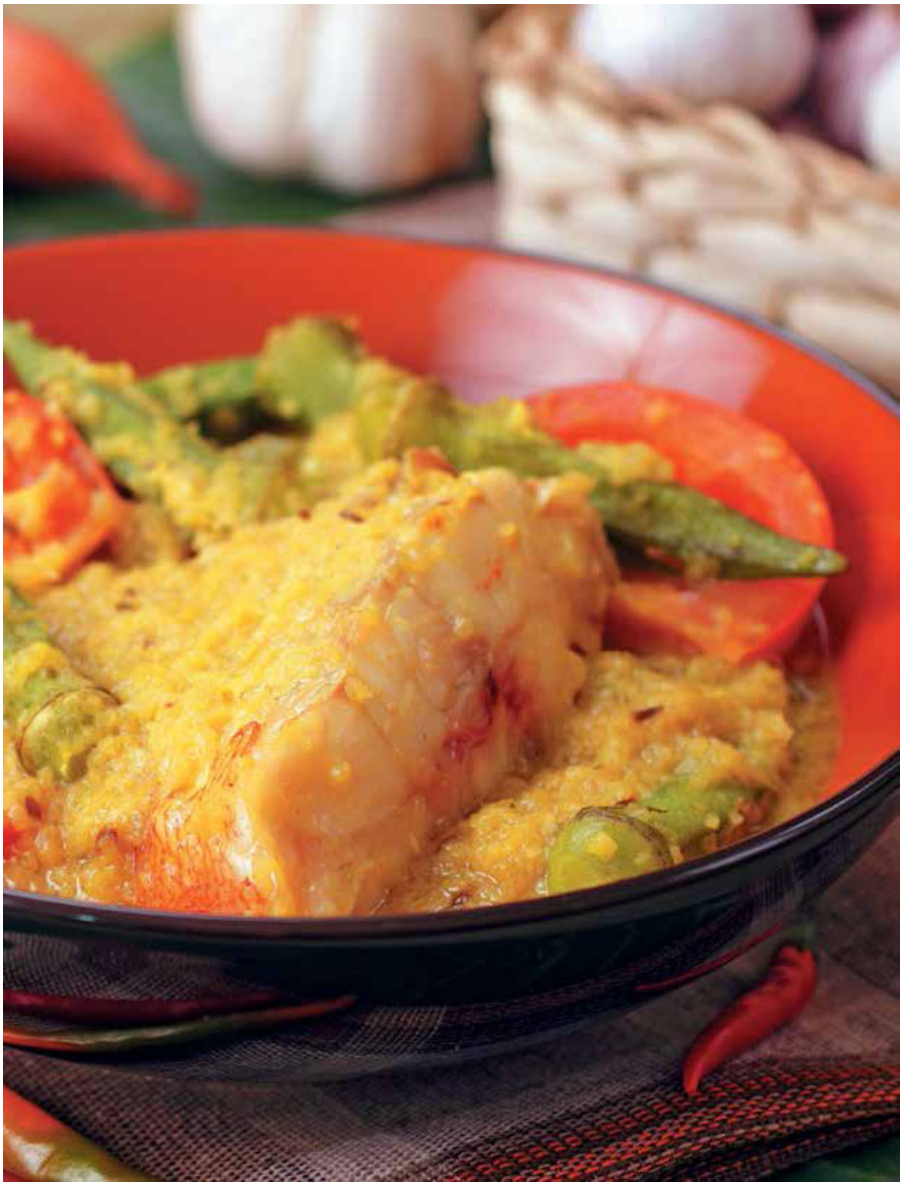
• В сковороде разогреть оставшееся масло, положить семена горчицы и пажитника, а также кумин. Жарить на сильном огне до момента, когда семена горчицы начнут потрескивать (около 30 секунд). Выложить в сковороду со специями чесночно-луковую смесь, перемешать, убавить огонь до слабого и жарить, помешивая, около 5 минут.

• Добавить пасту карри, готовить на слабом огне до тех пор, пока смесь не подсохнет и не начнёт отделяться масло, около 8–10 минут. Влить тамариндовый сок и довести до кипения.

• Помидоры помыть, разрезать на дольки. У бамии удалить жёсткие хвостики. Окуня очистить, промыть, удалить голову и хвост, разрезать на 4 части.

• В сковороду с соусом выложить помидоры, готовить без

крышки 5 минут. Добавить куски рыбы, тушить ещё 5 минут. Положить бамию и разрезанные пополам вдоль зелёные перчики чили, влить кокосовое молоко, посолить. Тушить до готовности рыбы и бамии, около 10 минут. Подавать блюдо к столу горячим.



Каррівурст

Популярный в Германии, особенно в Берлине, фастфуд. Сардельки из рубленого мяса, поджаренные или приготовленные во фритюре, подаются с пикантным соусом на основе порошка карри.

Изобретательница этого блюда – немка Герта Хойвер. В послевоенные времена она владела небольшой закусочной в Шарлоттенбурге, входившем в британский сектор Берлина. Английские солдаты делились с нею привозными специями, в том числе и ароматным индийским порошком карри. В 1949 году Герта Хойвер придумала новый соус с использованием карри, соуса ворчестер и кетчупа, ставшего тогда популярным в Германии благодаря американским солдатам, и начала поливать им обычную уличную еду – горячие сардельки. Экзотическая смесь быстро завоевала сердца жителей Берлина, и в 1959 году Хойвер свой соус запатентовала. В течение нескольких лет киоски, продающие каррівурст аналогичной рецептуры и с похожим соусом, получили распространение по всему Западному Берлину, а впоследствии и в других регионах Германии. В 2009 году, к 60–летию изобретения блюда, в Берлине открылся Музей каррівурст.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

500 мл растительного масла
4 отварные сардельки
1 средняя луковица
1 ст. л. порошка карри
1 ст. л. острой паприки
100 г сахара
50 мл красного винного уксуса
400 г консервированных помидоров без кожицы
400 г картофеля фри
соль по вкусу

Калорийность: 274 ккал

• В сотейнике разогреть масло для фритюра, обжарить сардельки 3–5 минут. Достать, выложить на бумажное полотенце.

• Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла. На среднем огне обжарить лук в

течение 10 минут. Добавить карри и паприку, готовить ещё 2 минуты.

• С помидоров слить воду, размять в пюре, добавить к луку, перемешать. В сковороду добавить сахар, уксус и соль, довести до кипения. Убавить огонь до слабого, готовить соус под крышкой 15 минут.

• Сардельки нарезать на кусочки толщиной примерно 2 см, выложить в соус, тушить под крышкой 5–7 минут. Подавать сардельки с соусом и гарниром из картофеля фри.

Картопляники

Блюдо украинской кухни, котлеты из картофельного теста с начинкой. В качестве начинки могут использоваться мясо, шкварки, грибы, сельдь, чернослив, варёное яйцо, зелёный лук, укроп и петрушка. Подают картопляники обычно со сметаной.

На 2–3 порции
Время приготовления: 1 час

8 крупных картофелин
2 яйца
1 стакан пшеничной муки
1 средняя луковица
400 г мясного фарша
1 пучок зелени
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 252 ккал

• Картофель очистить, отварить до готовности, размять в пюре. В картофельное пюре добавить яйцо, половину стакана муки, соль, тесто тщательно вымесить.

• Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, добавить лук, обжарить на среднем окне до прозрачности, около 2–3 минут.

• Добавить фарш, жарить на среднем огне 10–12 минут, тщательно размешивая фарш. Снять с огня, полностью остудить.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Смешать с фаршем.

• Оставшуюся муку выложить в плоскую тарелку. Сформировать из картофельного теста лепёшку, в середину выложить 3 ст. ложки начинки, сформировать котлету. Обвалять в муке. Таким образом сформировать все котлеты.

• В сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, на среднем огне обжарить картопляники с двух сторон до золотистой корочки.

Картофель

Клубни многолетнего растения семейства Паслёновые. Родиной картофеля является Южная Америка. Культивировать его начали от 9 до 7 тысяч лет назад на территории современной Боливии. В Европу картофель впервые был завезён из Перу испанцем Сьеса де Леоном в 1551 году. В Испании картофель стали употреблять в пищу сразу, а вот в других странах Европы вплоть до конца XVIII столетия он выращивался как декоративное и ядовитое растение. Питательную ценность клубней картофеля доказал французский агроном Антуан-Огюст Пармантье, который инициировал выращивание картофеля во Франции. Отсюда картофель распространился по всей Европе. В Россию картофель привёз Пётр I в начале XVII века, однако вплоть до конца XVIII столетия его в основном подавали только в аристократических домах. Так как крестьяне не знали, что есть нужно клубни, а не плоды «чёртова яблока», как прозвали картофель в народе, из-за употребления ядовитых плодов случались многочисленные отравления. Тем не менее, во время царствования Николая I картофель был распространён по всей России, а к началу XX века он стал считаться в стране «вторым хлебом».

Сегодня картофель – основная сельскохозяйственная культура мира, под него отведено более 60 % посевных площадей. Существует около 4000 сортов картофеля, которые классифицируются по разным признакам: срокам созревания, плотности мякоти и цвету клубней. Средние, среднепоздние и поздние сорта картофеля вкуснее ранних и среднеранних сортов, поскольку чем меньше времени требуется картофелю для созревания, тем ниже в нём содержание крахмала, а это сказывается на вкусовых качествах корнеплодов.

По плотности мякоти картофель принято подразделять на

четыре вида: A, B, C и D, однако подобные обозначения чаще всего можно увидеть на импортных упаковках. A – не разваривающийся картофель салатного типа с минимальным содержанием крахмала, B – слабо разваривающийся сорт картофеля, именно его используют для приготовления чипсов, C – сильно разваривающийся картофель со средней мучнистостью, подходит для жарки во фритюре, а D – очень мучнистый сорт, который идеален для пюре и запеканок.

Также картофель различают по цвету. Жёлтые сорта содержат много каротина – они в меру сладкие, не очень развaристые и приятные на вкус. Красные сорта картофеля содержат большое количество антиоксидантов, не рассыпаются при варке, имеют нежный вкус и долго хранятся, поэтому если вы не знаете, как выбирать картофель на зиму, покупайте именно красный сорт. Белые сорта картофеля, богатые крахмалом и витамином C, отлично разваривaются и отличаются сочностью.

В картофеле содержатся практически все аминокислоты, встречающиеся в растениях, в том числе и незаменимые. Много в картофеле витамина C, однако при хранении его содержание постепенно снижается – к весне в его клубнях остается лишь треть от первоначального количества витамина C. Употребление картофеля способствует профилактике атеросклероза, лечению слизистых оболочек и заболеваний почек. Противопоказан картофель при ожирении и тяжёлых формах сахарного диабета.

Картофель – один из самых распространённых овощей в кулинарии. Его варят как очищенным, так и в кожуре («в мундире»), готовят на углях или на пару, тушат, жарят, в том числе во фритюре. Картофель используется для приготовления супов, основных блюд, закусок и даже десертов.

Как выбирать

В средних и мелких клубнях содержится гораздо больше питательных веществ. При покупке картофеля нужно обратить внимание на то, чтобы клубни были твёрдыми, ровными, однородно окрашенными. Если ноготь легко разрезает клубень, из которого при этом сочится влага, значит, картошка выращена с использованием нитратов. Зелёный «бочок» означает, что продукт хранился на свету, и в нём содержится опасное вещество – соланин. Также обратите внимание на толщину кожуры: чем легче соскабливается кожура с картошки, тем моложе клубни. Лучшие сорта картофеля для варки – с красной и розовой кожурой, они хорошо держат форму; для пюре – круглый, с белой кожурой и белой мякотью; для салата и жарки – продолговатые клубни жёлтого и коричневого цвета с жёлтой сердцевиной.

Как хранить

Небольшое количество картофеля можно хранить в холодильнике в специальном отделении для овощей в бумажном пакете. Большое количество картофеля следует хранить в специальных ящиках при температуре +2–3 °С и влажности не менее 85 %.

Подготовка

Большинство рецептов картофельных блюд требует предварительной очистки и нарезки клубней. Крупные клубни нарезают соломкой, кубиками, брусочками, стружкой; средние клубни – дольками, кружочками, стружкой. Если у клубней имеются зелёные части, их нужно срезать.

Картофель, фаршированный беконом

На 3–4 порции
Время приготовления: 50 мин

6–7 средних картофелин
50 г сливочного масла
100 г бекона или колбасок
100 г твёрдого сыра
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сушёного тимьяна
1 ст. л. хлопьев паприки
соль по вкусу

Калорийность: 137 ккал

• Картофель очистить, вымыть, обсушить полотенцем. На каждом клубне сделать поперечные надрезы, не доходя 1 см до низа.

• Бекон или колбаски и сыр нарезать тонкими пластинками. В надрезы картофеля вложить по маленькому кусочку масла и вставить по одной пластинке бекона и сыра. Противень смазать маслом, выложить картофель. Сбрызнуть картофель оливковым маслом. Смешать тимьян и хлопья паприки, приготовленной смесью посыпать картофель.

• Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 30 минут.

• Включить только верхний тэн или гриль и запекать ещё 10 минут. Подавать горячим.

Картофельные оладьи

см. Драники.

Картофель с грибами

На 3–4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

6 крупных картофелин
300 г любых свежих грибов
1 маленькая луковица
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сушёного майорана
50 г сливочного масла
50 г твёрдого сыра
100 г сметаны
4 ст. л. сливок 25 % жирности
соль и перец по вкусу

Калорийность: 109 ккал

• Картофель очистить, разрезать вдоль пополам, сердцевину вырезать таким образом, чтобы остались стенки примерно 1 см толщиной. Картофельные лодочки выложить в один слой в широкую кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала картофель полностью, посолить. Отварить картофель до полуготовности 10–12 минут.

• Грибы промыть, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём лук до прозрачности, около 1–2 минут, добавить грибы, обжаривать на среднем огне 5–7 минут. Добавить майоран, перемешать. Снять с огня.

• Шумовкой достать картофель из воды, перевернуть лодочки, дать стечь воде полностью. Жаропрочную форму смазать маслом, разложить на ней лодочки из картофеля. Каждую лодочку смазать растопленным маслом, выложить по 2–3 ст. ложки грибов.

• Сыр натереть на мелкой тёрке. Сметану смешать со сливками, добавить сыр, перемешать. Приготовленный соус разложить на картофель сверху. Запекать в духовке при 180 °С в течение 30 минут.

Картофель «Анна»

Блюдо французской кухни, придуманное в 1870 году шеф-поваром одного из парижских ресторанов. Названо в честь известной куртизанки Анны Делион. Готовят картофель «Анна» всего из двух ингредиентов: собственно картофеля и сливочного масла.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

400 г картофеля
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 126 ккал

• Картофель очистить, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала картофель полностью, посолить. Варить на сильном огне 3 минуты после закипания. Воду слить, картофель немного остудить и нарезать тонкими кружочками.

• Масло растопить. Три небольшие глубокие жаропрочные формы смазать маслом, выложить картофель таким образом: в центр положить пластинку картофеля, следующие пластинки выкладывать внахлёст, как лепестки цветка, посолить и поперчить. Выложить таким образом весь картофель. Полить растопленным сливочным маслом, в каждую форму примерно треть от всего объёма.

• Запекать картофель в духовке при 220 °С в течение 40 минут.

• Достать блюдо из духовки, немного остудить. Перед подачей перевернуть каждую форму на порционную тарелку.

Картофель «Дофинуа»

см. Дофинуа.

Картофель рождественский (сладкий)

Блюдо скандинавской кухни, традиционное для праздничного рождественского стола. Картофель сначала отваривают, потом готовят в карамельном соусе. Подают как гарнир с красной солёной капустой к жареной свинине.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

500 г мелкого картофеля
100 г тростникового сахара
50 мл воды
80 г сливочного масла

Калорийность: 185 ккал

• Картофель отварить в мундире до готовности. Воду слить, картофель немного остудить, очистить.

• В сковороде с толстым дном на слабом огне растопить сахар, следя, чтобы он не потемнел, а лишь стал светло-золотистым.

• Влить в сковороду с карамелью воду, перемешать. Положить картофель, обжаривать в течение 5 минут, до образования золотистой корочки.

• В сковороду добавить сливочное масло, обжаривать, встряхивая, ещё 5–7 минут.

• Готовый картофель подавать горячим в качестве гарнира.

«Картофельные поросята» (картулипорсс)

Блюдо эстонской кухни. Свинина, запечённая в картофельном пюре. Готовится с добавлением минимума специй (только соли), подаётся со сметаной.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

600 г нежирной свинины
2 ст. л. сливочного масла
1 кг картофеля
190 мл молока
2 яйца
250 мл сметаны 25 % жирности
3 ст. л. манной крупы
2–3 ст. л. пшеничной муки
соль по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Свинину нарезать поперёк волокон ломтиками толщиной в 1 см. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить свинину с обеих сторон по 2–3 минуты, посолить.

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, около 25 минут. Размять вилкой или толкушкой, влить горячее молоко, ввести 1 яйцо, половину сметаны, всыпать манную крупу. Вымешать до состояния эластичного пюре.

• Кусочки мяса со всех сторон покрыть пюре, сформировав колобки. Яйцо слегка взбить. Колобки смазать взбитым яйцом и равномерно обвалять в муке.

• Противень смазать маслом, выложить на него картофельные колобки.

• Запекать колобки в духовке при температуре 190 °С в течение 20–30 минут.

• Подавать горячими. При подаче полить оставшейся сметаной.

Картофельный салат

Блюдо, популярное в большинстве стран Европы, а также в Америке, куда было завезено из Европы. Классический европейский картофельный салат готовят из отварного картофеля с добавлением репчатого лука, жареного шпика, маринованного огурца. В качестве заправки используется майонез, соус винегрет или йогурт.

Для приготовления картофельного салата следует выбирать не рассыпчатые сорта картофеля *(см. Картофель)*. Клубни варят до готовности целиком (очищенными или «в мундире»), затем довольно крупно нарезают и заправляют салат ещё тёплым, чтобы картофель хорошо пропитался соусом.

Подаётся картофельный салат как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к мясу, птице и рыбе. В Европе и Америке (где его заправляют сырным соусом и беконом) картофельный салат – традиционное блюдо для пикника. В Скандинавии в картофельный салат добавляют слабосолёную рыбу жирных сортов, а заправляют его смесью горчицы и сметаны.

Бразильский картофельный салат

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

2 крупные картофелины
3 средние моркови
3 яйца
1 пучок петрушки
4 ломтика лимона
соль по вкусу

Для заправки
5 ст. л. майонеза
0,5 ч. л. лимонного сока
молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 110 ккал

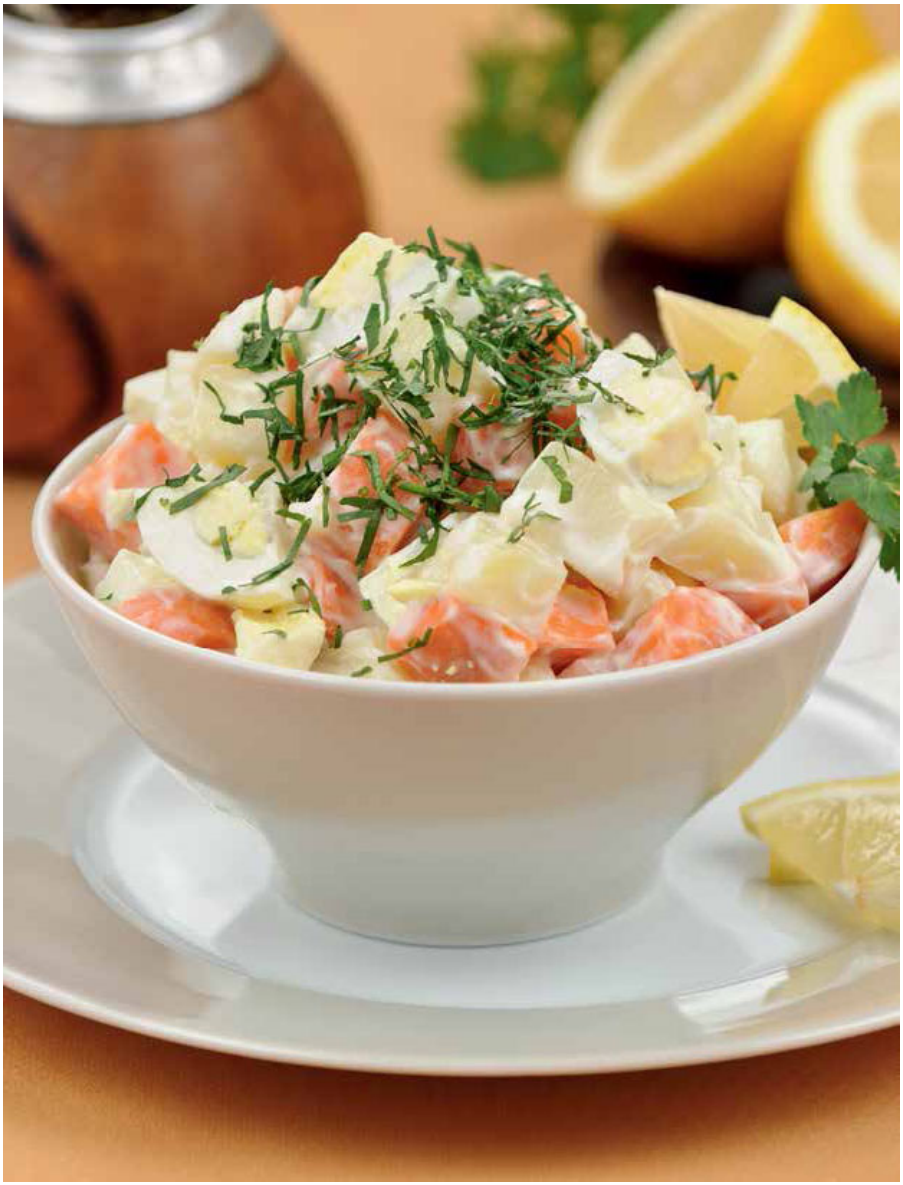
• Картофель и морковь тщательно промыть, отварить до готовности, около 25 минут, немного охладить, очистить и нарезать крупными кубиками.

• Яйца сварить вкрутую, охладить под струёй холодной воды, очистить и крупно нарубить.

• Приготовить соус. В небольшой миске смешать майонез и лимонный сок, добавить белый перец по вкусу.

• Петрушку мелко нарубить. Выложить в миску яйца, картофель и морковь, заправить соусом, посолить, перемешать.

• При подаче посыпать зеленью и украсить ломтиками лимона.



Немецкий картофельный салат

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

600 г картофеля средней величины
1 ч. л. соли
1 стакан куриного бульона
1 средняя луковица
1 небольшой пучок зелёного лука

Для заправки
2 ст. л. столового уксуса
1 ч. л. горчицы
1 ст. л. мёда
2–3 ст. л. растительного масла
перец по вкусу

Калорийность: 110 ккал

• Картофель тщательно вымыть с помощью щётки, стараясь не повредить кожуру, выложить в кастрюлю и варить до готовности в подсоленной воде около 25 минут. Воду слить, картофель немного охладить, очистить и нарезать тонкими пластинками.

• Куриный бульон подогреть. Выложить картофельные ломтики в глубокую миску и понемногу подливать горячий куриный бульон, осторожно перемешивая, чтобы бульон впитывался в картофель.

• Лук очистить, нарезать кубиками. Зелёный лук вымыть, обсушить, нарезать тонкими пёрышками.

• Приготовить заправку. В отдельной миске смешать уксус, горчицу, мёд и растительное масло, добавить молотый перец, хорошо взбить.

• Добавить в миску с картофелем весь лук, залить заправкой, перемешать и дать настояться 20 минут. При необходимости досолить по вкусу.

Картофельный суп

Суп с добавлением картофеля или на основе картофельного отвара. В кухнях практически всех стран мира присутствует такой нехитрый суп. Это может быть суп-пюре, холодное или горячее блюдо. Готовят такие супы как на мясном, так и на овощном бульонах. Традиционное дополнение к картофельному супу – различные копчёности и колбаски.

Картофельный суп с сосисками и пивом

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин + настаивание

2 средние моркови
100 г корня сельдерея
2 крупные луковицы
4–5 ст. л. сливочного масла
3–4 средние картофелины
4 стакана мясного бульона
2–3 лавровых листа
6 горошин душистого перца
4 сосиски
200 г отварной свинины
2 стакана светлого пива
4–5 ст. л. рубленой петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 52 ккал

• Морковь, сельдерей и лук очистить, нарезать на небольшие кубики. В сотейнике или кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, положить коренья и пассеровать их на среднем огне в течение 10–15 минут.

• Картофель очистить, нарезать на крупные кубики, выложить в сотейник с кореньями, слегка обжарить всё вместе.

• Залить овощи бульоном, довести до кипения, добавить лавровый лист, соль и перец по вкусу. Варить около 10 минут.

• Сосиски нарезать кружками, отварную свинину – кубиками, выложить всё в кипящий суп.

• Влить в кастрюлю пиво, довести суп до кипения и прогреть на слабом огне ещё 4–5 минут, затем снять с огня. Накрыть кастрюлю крышкой, дать настоятся 2–3 часа.

• Перед подачей суп разогреть и посыпать рубленой петрушкой.

Картофель фри

Брусочки картофеля, обжаренные во фритюре. Этому самому известному в наши дни блюду из картофеля немногим более 150 лет. Первыми его стали делать бельгийцы. В Бельгии долгое время существовал рецепт рыбы «фрит»: речную рыбу нарезали на бруски и обжаривали в большом количестве масла. Позже, с появлением в Бельгии картофеля, таким же образом стали готовить и его. Во многих странах обжаренный во фритюре картофель называется «картошкой по-французски», потому что в период Второй мировой войны американцам так полюбилось блюдо, которое готовили представители франкоговорящей части Бельгии, что они назвали этот картофель «французским».

Обычно для приготовления картофеля фри используется специальная посуда – фритюрница. Для правильного картофеля фри очень важна нарезка, есть несколько основных способов – брусочки, дольки, решётки и шарики, но главное – это соблюсти одинаковый размер всех кусочков картофеля. Правильный картофель фри – мягкий внутри, с хрустящей корочкой. Для того чтобы этого добиться, нарезанный картофель замачивают в подсоленной воде, затем обжаривают в два приёма. Важно учесть, что картофель должен готовиться в большом количестве масла.

Подают картофель фри как самостоятельное блюдо с различными соусами или как гарнир.

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин + вымачивание

500 г картофеля
3 л растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 316 ккал

• Картофель очистить, нарезать брусочками одинакового размера. Выложить в глубокую миску, залить холодной водой, посолить. Вымачивать картофель 1–1,5 часа, периодически помешивая. Слить воду, обсушить картофель бумажными полотенцами.

• В глубокой сковороде или большом сотейнике разогреть растительное масло до 135 °С.

• Поместить в масло картофель, жарить на среднем огне 5–7 минут.

• С помощью шумовки достать картофель из масла, откинуть в дуршлаг, дать стечь лишнему маслу. Масло довести до кипения, вновь выложить картофель, жарить, помешивая шумовкой, до выраженного золотистого цвета.

• Откинуть картофель в дуршлаг, дать стечь лишнему маслу. Выложить на сервировочное блюдо, подать к столу.

«Картошка»

Пирожное, которое изготавливается из бисквитной крошки, сухарей, печенья, орехов, цукатов, изюма и пр. Особую популярность приобрело в советский период, так как именно тогда вёлся жёсткий учет продукции на комбинатах питания, и для использования «остатков производства» – обрези тортов, пирожных или просто выбракованной продукции – подходил этот универсальный рецепт. Сегодня пирожное «картошка» по-прежнему изготавливают из бисквитной или другой сладкой крошки с добавлением какао-порошка, молотых орехов, изюма, цукатов, для украшения используется сгущённое молоко или масляный крем.

На 4–5 порций
Время приготовления: 20 мин + охлаждение

300 г сухого печенья
5 ст. л. какао-порошка
200 мл молока
100 г коричневого сахара
100 г сливочного масла
1–2 ст. л. рома
взбитые сливки или масляный крем для украшения

Калорийность: 310 ккал

• Печенье измельчить в блендере до состояния мелкой крошки. Крошку смешать с 3 ст. ложками какао-порошка.

• Молоко влить в сотейник, поставить на слабый огонь, добавить сахар, варить, помешивая, до полного растворения сахара.

• Снять молоко с огня, добавить масло, перемешать до полного растворения масла.

• Смесь крошки и какао смешать с приготовленной смесью, влив ром. Тесто тщательно вымесить. Сформировать пирожные в форме коротких брусочков («картофелин»), каждый обвалять в оставшемся какао-порошке. Выложить пирожные на сервировочное блюдо, поместить в холодильник на 2–3 часа.

• По желанию при подаче украсить взбитыми сливками.

Касалетка

(от фр. *cassolette* – горшочек для приготовления пищи)

Алюминиевый контейнер для блюд. Как правило, в касалетках подают еду в самолётах и поездах, часто касалетки используют для подачи фастфуда. Такая тара обладает достаточной теплопроводностью и термостойкостью для хранения горячих блюд.

Кассата

1) Блюдо итальянской кухни, характерное для Сицилии. Бисквитный торт с кремом из рикотты.

На 10 порций
Время приготовления: 1 час + пропитывание

Для коржа
0,5 лимона
6 яиц
150 г сахара
150 г пшеничной муки

Для крема
140 г засахаренных фруктов
50 г молочного шоколада
500 г рикотты
150 г сахара

Для глазури
280 г сахарной пудры
1 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. молока
зелёный пищевой краситель

Для смазывания коржей
4 ст. л. абрикосового джема
1 ст. л. апельсинового ликёра
1 ст. л. воды

Для украшения
засахаренные фрукты или цукаты
25 г сливочного масла для смазывания формы
2 ст. л. пшеничной муки для посыпки формы

Калорийность: 375 ккал

• Разогреть духовку до 160 °C. Масло растопить, смазать разъёмную форму диаметром 25 см и чуть присыпать её мукой.

• Приготовить корж. С помощью мелкой тёрки снять с лимона цедру. Яйца с сахаром взбить миксером в крепкую воздушную массу, взбивать не менее 8–10 минут. Продолжая взбивать,

добавить всю муку и лимонную цедру. Выключить миксер, продолжать взбивать венчиком, быстро переложить массу в форму и печь 30 минут, пока корж не станет упругим. Достать форму из духовки, дать коржу остыть, затем извлечь корж из формы.

• Приготовить крем. Мелко нарезать засахаренные фрукты и охлаждённый шоколад. Смешать рикотту с сахаром, фруктами и шоколадом. Приготовленную смесь поставить в холодильник.

• Приготовить глазурь. Смешать сахарную пудру с лимонным соком и молоком, затем добавить каплю зелёного красителя. Быстро взбить в густую смесь.

• Джем смешать с ликёром и водой, смесь немного подогреть.

• Собрать торт. Разрезать основной корж вдоль пополам. Нижнюю часть намазать половиной смеси джема с ликёром, сверху выложить весь крем, верхнюю часть намазать оставшейся смесью джема и ликёра, положить корж на нижнюю часть торта джемом на крем. Покрыть торт глазурью и поставить в холодильник на 1–2 часа.

• Перед подачей украсить торт засахаренными фруктами или цукатами.

2) Неаполитанское мороженое с цукатами.

Неаполитанская кассата

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин + застывание

100 г сахара
40 мл воды
250 мл сливок 33 % жирности
4 яичных белка
1 ст. л. цедры апельсина
200 г разноцветных цукатов
2 ст. л. изюма
100 г любых орехов
1 готовый бисквитный корж
взбитые сливки и цукаты для подачи

Калорийность: 336 ккал

• Сахар смешать с водой, на среднем огне, постоянно помешивая, довести до кипения, варить 5 минут, снять с огня.

• Сливки взбить миксером на большой скорости до устойчивой пены, поставить на 3 минуты в холодильник. Белки немного взбить миксером, продолжая взбивать, тонкой струйкой влить весь сироп. Увеличить скорость и взбивать до устойчивых пиков.

• Добавить в белки взбитые сливки, аккуратно перемешать лопаткой. Добавить цедру апельсина, цукаты, изюм и орехи, тщательно перемешать.

• Переложить массу в силиконовую глубокую форму, накрыть фольгой и поставить в морозильник на 1 час. Когда смесь схватится, накрыть вырезанным по величине формы бисквитным коржом и вернуть кассату обратно в морозильник.

• Достать форму из холодильника, перевернуть на сервировочную тарелку. Украсить взбитыми сливками и цукатами. Подать кассату к столу.

Кассероль

1) Жаропрочная толстостенная кастрюля с плотно прилегающей крышкой. Изготавливается из чугуна, керамики или огнеупорного стекла. Существуют декоративные кассероли, из фарфора или фаянса, но они предназначены для сервировки стола. Вероятнее всего, кассероль – это потомок глиняных горшков, в которых предки французов готовили еду в печах. При этом горлышко горшка закрывалось широким листом, а сверху делалась глиняная пробка, то есть, содержимое горшка томилось под воздействием пара.

2) Способ приготовления блюд в посуде кассероль. Продукты в ней томятся долгое время в духовке при низкой температуре, в них, как правило, практически не добавляют воды или масла, так как для приготовления достаточно собственного сока ингредиентов.

3) Блюдо, приготовленное способом кассероль и в кастрюле кассероль. В разных мировых кухнях, прежде всего во французской, существует множество рецептов кассеролей из мяса, рыбы, грибов, овощей, круп и бобовых.

Кассероль из цукини

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 крупный цукини
100 г белого хлеба
100 г твёрдого сыра
1 пучок зелени
1 яйцо
100 мл молока
4 ст. л. рубленого зелёного лука для украшения
2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 215 ккал

• Цукини вымыть, нарезать на тонкие кружочки вместе с кожицей. Опустить в кипящую воду, бланшировать 1 минуту, откинуть на дуршлаг.

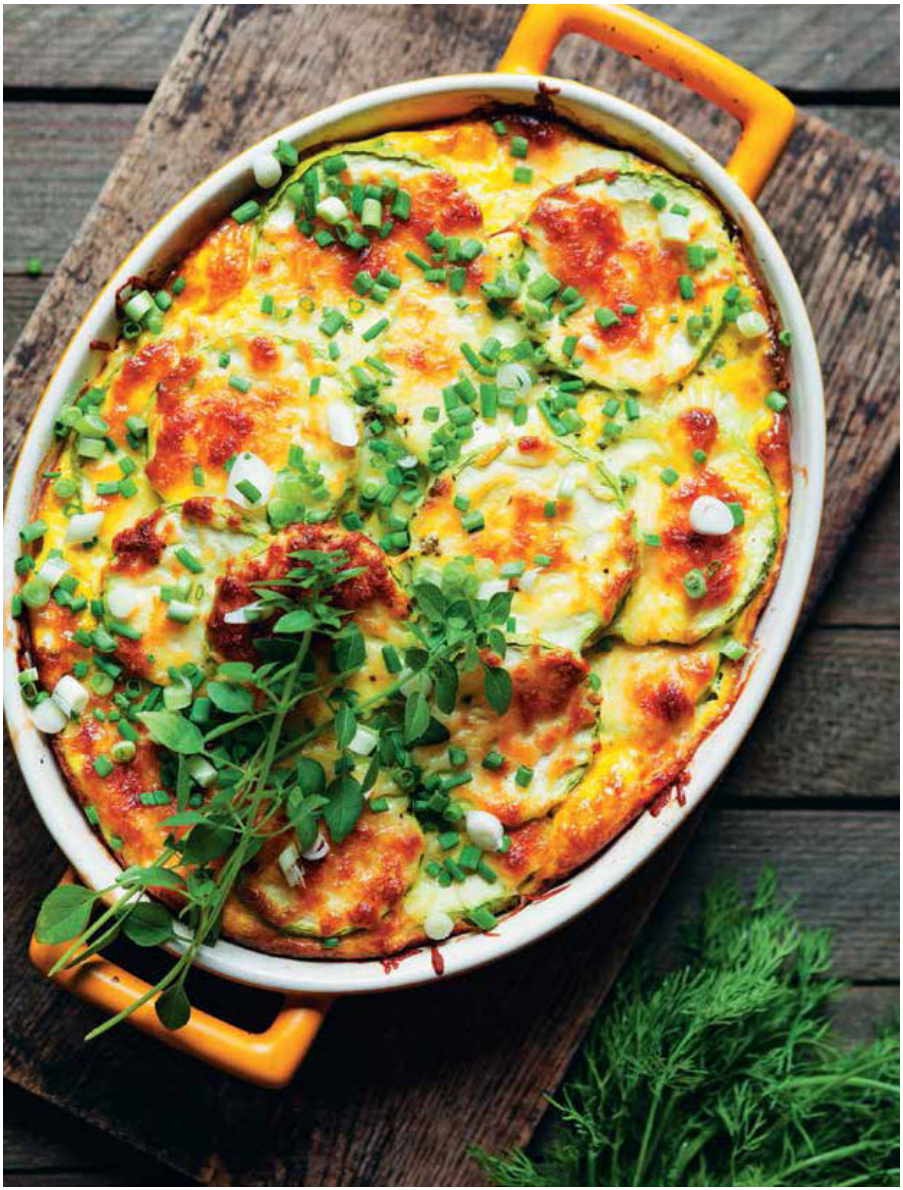
• Хлеб нарезать кубиками 1×1 см. Сыр нарезать кубиками чуть мельче, чем хлеб. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Взбить яйцо с молоком, добавить соль и свежемолотый перец.

• Смешать цукини, хлеб и зелень. Поместить в кассероль, залить приготовленной смесью из яиц и молока. Накрыть кастрюлю крышкой.

• Готовить в духовке при температуре 180 °С в течение 45 минут.

• Затем снять крышку и запекать при температуре 200 °С в течение 10–15 минут.



Каскан

см. Мантоварка

Кассуле

Блюдо французской кухни, рагу с мясом и бобами. Считается, что название блюда произошло от керамической посуды (кассоль), в которой его готовят.

История появления кассуле связана со Столетней войной. Постоянный голод и недостаток продовольствия вынудили жителей одного из французских городов приготовить еду общими усилиями. На городской площади установили большой котёл, в который каждый положил то, что мог. Каждый день в котёл докладывали новые куски, а приготовленное рагу ели всем миром. Кассуле стало символом всеобщего единения и сытости, и готовится до сих пор по старинной технологии – практически из всего, что есть под рукой, путём долгого томления.

На 6 порций
Время приготовления: 3 часа + замачивание

2 стакана сухой белой фасоли
300 г свиного филе
1 луковица
5 зубчиков чеснока
1 морковь
100 г свиной грудинки
2 небольшие сардельки в натуральной оболочке
2 ст. л. растительного масла
по щепотке сухих розмарина и тимьяна
щепотка тёртого мускатного ореха
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 142 ккал

• Белую фасоль замочить на ночь. С мяса срезать жир, нарезать его и растопить в сковороде. Шкварки удалить, в жире поджарить куски мяса до румяной корочки. Добавить соль и перец.

• Лук нарезать полукольцами, 4 зубчика чеснока очистить, раздавить, морковь нарезать кружочками. Добавить лук, чеснок и морковь к мясу. Долить горячей воды, чтобы она покрывала мясо, тушить на слабом огне 40 минут.

• Фасоль отварить, воду слить, но не выливать. С грудинки срезать шкурку, отложить. Нарезать грудинку крупными кусками,

добавить к мясу, залить отваром фасоли, тушить ещё 40 минут.

• Сардельки разрезать на 4 части, обжарить до румяной корочки. Свиную шкурку нарезать.

• Керамическую ёмкость натереть раздавленным чесноком, на дно выложить свиную шкурку, слой мяса с фасолью, сардельки и снова слой мяса с фасолью. Посыпать специями, добавить лавровый лист и влить немного отвара от фасоли. Поместить кассуле в разогретую до 160 ºС духовку на 1,5 часа. Во время запекания периодически протыкать образующуюся корочку для выхода пара (7–8 раз).

• Подавать кассуле в той же посуде, в которой оно готовилось.

Кастрюля

Посуда, предназначенная для варки продуктов, один из самых необходимых предметов на кухне. Самыми лучшими считаются кастрюли из нержавеющей стали с толстым многослойным дном. Также в последнее время стали популярными кастрюли из толстостенного термостойкого стекла.

Катаеф

Арабские блинчики со сладкой начинкой. Традиционно катаеф готовят в Рамадан. В отличие от русских блинов, катаеф выпекают небольшого размера (не более кофейного блюдца), а подрумянивают их только с одной стороны. В качестве начинки используют орехи с сахаром, сладкий творог, заварной крем, карамелизированные яблоки.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

2 стакана тёплого молока
2 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соли
0,3 стакана воды
1 ст. л. лимонного сока
0,5 стакана растительного масла
1 ст. л. сахарной пудры

Для начинки
200 г очищенных грецких орехов
0,5 стакана сахара
щепотка молотой корицы

Для сиропа
1 стакан воды
1 стакан сахара
несколько капель лимонного сока
2 ст. л. мёда

Калорийность: 315 ккал

• Приготовить начинку: орехи с сахаром и корицей измельчить в блендере.

• Для сиропа вскипятить в кастрюле воду, всыпать сахар, добавить лимонный сок и мёд. Варить на слабом огне 3–5 минут, периодически помешивая.

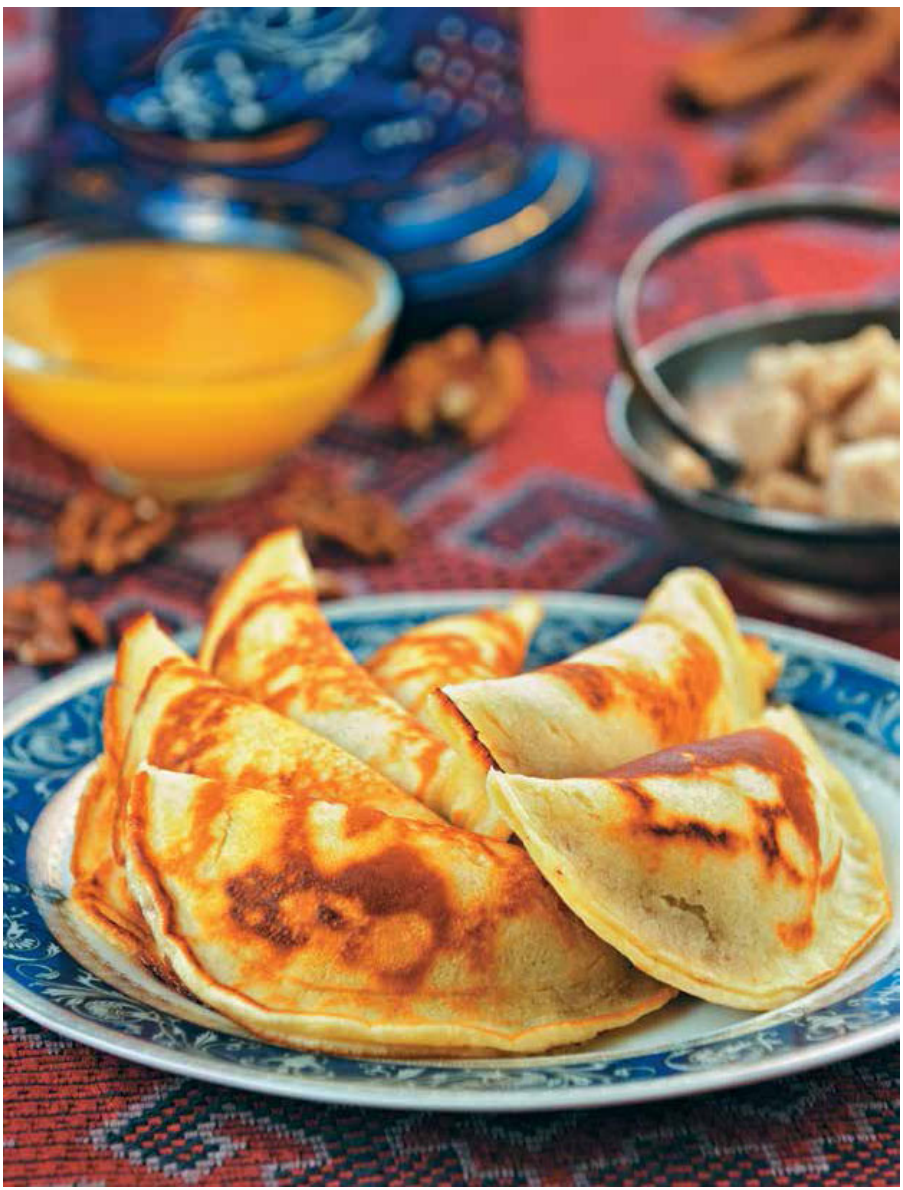
• В миску влить стакан тёплого молока, развести в нём дрожжи с сахаром, оставить на 10 минут. Всыпать муку, влить оставшееся молоко, добавить соль, воду и лимонный сок. Хорошо

перемешать, чтобы не было комков. Оставить тесто на 1 час в тёплом месте. Тесто по консистенции должно быть гуще, чем для блинов, но жиже, чем для оладий.

• Растительное масло разогреть в сковороде, обжарить блинчики с одной стороны, выложить на блюдо необжаренной стороной кверху.

• Выложить на каждый блинчик начинку и сложить блинчики пополам, защипнув края, чтобы они склеились.

• Обмакнуть каждый блинчик в сироп и разложить на блюде. Перед подачей к столу посыпать катаеф сахарной пудрой.



Катаплана

Португальское блюдо из рыбы и морепродуктов с овощами. Готовится катаплана в специальной полукруглой плотно закрывающейся посуде с аналогичным названием, которая выглядит как двустворчатая ракушка с засовами. Благодаря тому что приготовление происходит при невысокой температуре, продукты сохраняют свои вкусовые свойства и содержащиеся в них полезные вещества. Часто в катаплану помимо рыбы и морепродуктов добавляют мясо. Считается, что на территории Португалии это блюдо появилось в результате арабских завоеваний её южных территорий в VIII–XIII веках.

Катаплана с морепродуктами

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

12 креветок
3 тушки свежемороженых кальмаров
8 мидий или 16 вонголе
1 луковица
3 зубчика чеснока
3 сладких перца
3 ст. л. оливкового масла
6 небольших картофелин
1 пучок кинзы
соус табаско по вкусу
75 мл сухого белого вина
40 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Для томатного соуса
3 ломтика бекона
1 луковица
1 морковь
2 зубчика чеснока
300 мл помидоров в собственном соку
1 пучок петрушки
2 лавровых листа
щепотка сахара
несколько капель соуса табаско

Калорийность: 77 ккал

• Приготовить соус. Бекон нарезать соломкой, выложить в горячий сотейник, хорошо обжарить. Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Чеснок очистить, раздавить. Выложить овощи к бекону, обжаривать 8–10 минут. Добавить помидоры в собственном соку, петрушку, лавровый лист, сахар, табаско, тушить на слабом огне 25–30 минут. Затем протереть соус через сито.

• Креветки вымыть, удалить кишечную вену. С тушек кальмара удалить плёнку, нарезать кольцами. Мидии вымыть, очистить от «бороды», вонголе промыть.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Перец вымыть,

разрезать пополам, нарезать тонкой соломкой.

• В толстостенной кастрюле или в сковороде вок подогреть оливковое масло, обжарить лук и чеснок. Добавить перец, жарить 20 минут до готовности.

• Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными ломтиками. Кинзу промыть, стряхнуть, мелко нарубить.

• Добавить в сковороду морепродукты, соус табаско, залить вином. Немного выпарить вино и добавить томатный соус, картофель и сливочное масло. Посолить, поперчить по вкусу, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 25–30 минут. Перед подачей украсить кинзой.

Катлама

Слоёная лепёшка из пресного теста, обжаренная в масле, которую традиционно готовят в Узбекистане и Татарстане. Интересно, что в каждой стране её делают по-разному. Катламу готовят как с начинкой, так и без. Последнюю часто подают вместо хлеба.

Катлама узбекская

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг пшеничной муки
2 ч. л. соли
2 стакана воды
3 луковицы
2 стакана жирной сметаны
растительное масло для жарки

Калорийность: 285 ккал

• Муку насыпать горкой, добавить соль, сделать углубление в центре, влить воду, замесить тесто. Накрыть салфеткой, оставить на 35–40 минут в тёплом месте.

• Затем тесто тонко раскатать в один пласт, аккуратно растянуть руками почти до прозрачности.

• Лук очистить, мелко нарезать, добавить сметану, слегка взбить. Пласт из теста густо смазать начинкой из лука и сметаны.

• Разрезать тесто на полосы толщиной 6–8 см, каждую полоску скатать в рулет. Рулеты поставить вертикально, расплющить, чтобы получилась «шайба», накрыть салфеткой, оставить на 20 минут.

• Затем каждую заготовку раскатать в лепёшку толщиной 1–1,5 см.

• Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить катламу с обеих сторон в течение 7–8 минут. Немного остудить и подавать к столу.

Татарская катлама с маком

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

0,5 стакана топлёного масла
1 кг готового пресного теста
600 г маковых зёрен
350 г сахара

Калорийность: 410 ккал

• Масло растопить. Тесто тонко раскатать. Половиной растопленного масла смазать поверхность теста, посыпать половиной мака и сахара.

• Тесто сложить пополам начинкой внутрь. Снова тонко раскатать. Смазать оставшимся маслом, посыпать оставшимся маком и сахаром. Снова сложить пополам.

• Противень смазать маслом, выложить катламу, поместить в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку на 40 минут.

• Достать катламу из духовки, охладить, нарезать ромбами или квадратами и подавать к столу.

Катми

Болгарская разновидность блинов. Готовят катми обычно с использованием дрожжей, но в некоторых регионах страны в тесто для катми добавляют кислое молоко и не кладут дрожжи. Блины получаются толстыми и с характерными большими дырочками, чем внешне отличаются от русских.

На 20–25 блинов
Время приготовления: 40 мин

50 г свежих дрожжей
1 л свежего молока
4 яйца
4 стакана пшеничной муки
щепотка соли
топлёное масло для смазывания

Калорийность: 199 ккал

• Дрожжи растворить в небольшом количестве тёплого молока и дождаться, когда они начнут пузыриться.

• Яйца разбить в миску, влить разведённые дрожжи, молоко, всыпать муку. Добавить соль. Хорошо перемешать тесто, чтобы не было комков. Оставить в тёплом месте на 30 минут.

• В сковороде разогреть растительное масло, выпекать катми на среднем огне, поджаривая с обеих сторон до золотистого цвета.

• Готовые блины выкладывать на блюдо, смазывая каждый блин топлёным маслом.

Катык

Кисломолочный продукт, производимый путём сквашивания натурального кипячёного молока. В результате получается жирный напиток, который как употребляют самостоятельно, так и используют в качестве соуса, заправки для супов и салатов, компонента теста и даже питательного крема для лица. Катык готовят в Узбекистане, Татарстане, Азербайджане и в Болгарии.

Катык азербайджанский

На 1 порцию
Время приготовления: 2,5 часа

4 л молока 6 % жирности
0,5 л сливок 33 % жирности
100 г молочнокислой закваски

Калорийность: 89 ккал

• Молоко и сливки влить в кастрюлю, довести до кипения, снять с огня, остудить до комнатной температуры.

• В молоко добавить закваску, разлить смесь по горшочкам, накрыть крышкой. Укутать одеялом и оставить на 2 часа в тёплом месте.

• Готовый катык перелить в стеклянную посуду, хранить в холодильнике.

Кауза реллена

Популярное блюдо перуанской кухни, без которого не обходится ни один праздник. Кауза реллена – это слоёная закуска, которая отдалённо напоминает любимую многими сельдь под шубой, но только готовится она, как правило, с добавлением тунца. Известно более 50 основных разновидностей этой закуски, причём в части из них тунец исключается, а используются исключительно овощи.

Кауза реллена с овощами

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 картофелины
2 ст. л. оливкового масла
1 лайм
1 морковь
0,5 банки консервированного зелёного горошка
0,5 банки консервированной кукурузы
1 красная луковица
майонез для заправки
1 отварное яйцо
маслины без косточки и зелень для украшения

Калорийность: 119 ккал

• Картофель отварить в подсоленной воде, размять, добавить оливковое масло. Лайм разрезать пополам, выжать сок в картофель. Тщательно перемешать и остудить.

• Морковь отварить до мягкости, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками.

• Горошек и кукурузу откинуть в дуршлаг, дать стечь жидкости. Лук очистить, тонко нашинковать. Смешать лук с морковью, горошком и кукурузой, добавить майонез, перемешать.

• Собрать блюдо: с помощью сервировочного кольца уложить на тарелки слой картофельного пюре, затем слой овощей с майонезом и снова слой пюре.

• Яйцо разрезать на 4 части, украсить закуску сверху дольками яйца, кружочками маслин и зеленью.

Кауза реллена с тунцом и авокадо

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 картофелины
1 сырое яйцо
щепотка молотого перца чили
2 ст. л. оливкового масла
1 лайм
1 луковица
1 банка консервированного тунца
1 спелый авокадо
майонез для заправки
1 отварное яйцо для украшения

Калорийность: 141 ккал

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, размять вилкой, добавить сырое яйцо, перец чили и оливковое масло. Лайм разрезать пополам, выжать сок в картофель. Тщательно перемешать.

• Лук очистить, тонко нашинковать. Тунец достать из банки, размять, смешать с луком и майонезом. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Отварное яйцо очистить, разрезать пополам.

• Картофельное пюре выложить на влажную салфетку, разровнять, чтобы толщина слоя была не более 5–7 мм. Сверху равномерно выложить смесь лука с тунцом (часть смеси можно оставить для украшения). Аккуратно свернуть рулет.

• Выложить рулет на блюдо, сверху поместить отложенную смесь тунца с луком и половинки яйца. Ломтики авокадо уложить веером рядом с рулетом.

Каурдак (куырдак)

Блюдо из мяса и овощей, присутствующее в кухнях многих среднеазиатских народов. Его название происходит от тюркского слова, означающего «зажарка». Тем не менее, в разных национальных кухнях рецепт этого блюда немного отличается. Так, например, в Киргизии его готовят лишь из мяса и лука, а в Казахстане используют субпродукты и добавляют овощи (морковь, тыкву и картофель), чтобы блюдо получилось более сытным. Готовый каурдак представляет собой кусочки мяса в густом соусе.

Казахский каурдак

На 3 порции
Время приготовления: 2 часа

250 г бараньего сердца
250 г бараньего лёгкого
250 г бараньей печени
250 г баранины
150 г курдючного сала
2 картофелины
1 луковица
1 пучок зелени
100 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 157 ккал

• Сердце и лёгкие разрезать вдоль пополам. Очистить сердце от кровяных сгустков, из лёгких удалить хрящи. Нарезать субпродукты тонкими полосками, а затем небольшими кубиками, размером 2 × 2 см. Так же нарезать очищенную от плёнок печень. Баранину нарезать немного крупнее, кубиками 3 × 3 см, а курдючное сало мельче, чем предыдущие ингредиенты.

• Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, лук очистить, разрезать вдоль. Зелень помыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В казане разогреть растительное масло. Субпродукты посолить. Сначала, в течение 2 минут, обжарить кусочки лёгкого, затем добавить сердце, перемешать и обжаривать ещё несколько минут.

• Когда кусочки сердца и лёгкого поменяют цвет, выложить на сковороду мясо, обжаривать 3 минуты. Положить курдючное сало, снова перемешать, растопить его в течение 1,5 минут. После этого добавить нарезанный лук, поперчить по вкусу.

• Содержимое казана залить холодной водой так, чтобы она полностью его покрывала, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 40–60 минут.

• Когда остальные ингредиенты будут готовы, добавить картофель. Тушить ещё 10–20 минут до готовности картофеля.

• В конце положить кусочки печени. Дождаться, когда печень станет мягкой и снять с огня. Перед подачей на стол украсить нарезанной зеленью.

Каурма

Блюдо Грузии, Болгарии, Узбекистана, Туркменистана и других стран Средней Азии. Мясо, жаренное в собственном соку со специями. Идеальная посуда для приготовления каурмы – большой казан. Несмотря на то что название блюда в национальных кухнях схоже, рецепты его приготовления отличаются, иногда довольно значительно. Чаще всего для каурмы используют баранину, хотя её можно приготовить и из других видов мяса.

Каурма по-болгарски

На 2–3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

300 г баранины
2 ст. л. растительного масла
2 луковицы
1 помидора
1 сладкий перец
0,5 стакана красного сухого вина
1 пучок петрушки или другой зелени
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать на куски, удалить плёнки. В казане разогреть растительное масло, обжарить кусочки мяса до золотистой корочки.

• Лук очистить, нарезать полукольцами, помидоры вымыть, нарезать кубиками, перец вымыть, удалить семена, нарезать полукольцами.

• Лук выложить к баранине, перемешать. Поджарить до золотистого цвета, затем добавить перец, готовить до мягкости, положить помидоры. Накрыть крышкой, дождаться, когда помидоры дадут сок.

• Долить в каурму вино, тушить на среднем огне до готовности мяса. За 10 минут до окончания добавить соль и перец по вкусу.

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Подавать каурму в глубоких тарелках, украсив зеленью петрушки.

Кафрский лайм (каффир-лайм)

Растение семейства Цитрусовые, маленькие плоды которого похожи на плоды лайма, но в отличие от последнего имеют бугристую поверхность. Листья его довольно крупные, с приятным цитрусовым запахом. Кафрский лайм произрастает в Юго-Восточной Азии, вплоть до Океании, его культивируют в Индокитае, Индонезии, на Филиппинах, в Африке и Центральной Америке. В Европе его стали использовать относительно недавно.

Как и остальные цитрусы, кафрский лайм богат витамином С. В нём также присутствуют эфирные масла, оказывающие выраженное успокаивающее действие. Употребление кафрского лайма нормализует артериальное давление, улучшает работу желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта, способствует выведению шлаков, оказывает общеукрепляющее действие, омолаживает организм. Уникальные качества растения сделали его популярным лечебным средством в странах, где он традиционно произрастает.

Широкое применение нашёл каффир-лайм и в кулинарии, он является одной из самых популярных приправ тайской кухни. Для приготовления блюд чаще всего используют ароматные листья растения. Их добавляют в качестве приправы в блюда из мяса, птицы и рыбы, в маринады и десерты.

Как выбирать

Российскому покупателю чаще доступны листья кафрского лайма в сушёном или замороженном виде, но в

специализированных магазинах азиатских продуктов встречаются и свежие. Они должны быть крепкими, тёмно-зелеными, без потемнений, глянцевыми.

Как хранить

Лучше поместить листья в плотно закрывающуюся ёмкость, чтобы не улетучивался аромат. Свежие листья можно заморозить, так они надолго сохранят все свои свойства.

Цыплёнок с зелёной пастой карри и кафрским лаймом

(блюдо тайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

3 филе куриной грудки
1 пучок зелёного лука (белая часть)
5 сухих или 1,5–2 свежих перца чили
1,5 ст. л. растительного масла
1 ст. л. зелёной пасты карри
1 банка кокосового молока
1 лайм
5 листьев кафрского лайма
1 ч. л. тростникового сахара
2 ст. л. рыбного соуса
листья свежего базилика
отварной рис для подачи

Калорийность: 112 ккал

• Филе курицы вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Лук промыть, мелко нарубить. Свежий перец чили разрезать на кусочки, сухой разломать.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, затем добавить перец чили, через несколько минут – пасту карри, перемешать.

• В сковороду выложить кусочки курицы, обжарить до золотистой корочки, уменьшить огонь до слабого. Влить кокосовое молоко, накрыть крышкой, тушить 15 минут.

• Лайм вымыть, натереть цедру на тёрке. За 5 минут до готовности курицы добавить цедру и листья кафрского лайма, сахар и рыбный соус, перемешать. Снять с огня, добавить листья базилика. Подавать курицу с отварным рисом.

Кацудон

Японское блюдо, разновидность уличной еды, представляющее собой отварной рис в глубокой миске, дополненный отбивной котлетой из свинины, приготовленной с соевым соусом и яйцом.

Качамак

Традиционное блюдо Черногории. Кукурузная каша, которую не варят на огне, а выпекают в печи как пирог, в специальной форме. В отличие от молдавской мамалыги, в качамак кроме кукурузной крупы добавляют и другие ингредиенты. Качамак используют как гарнир или самостоятельное блюдо, а также подают к чаю вместо выпечки.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1–2 картофелины
3 стакана кукурузной крупы
1 ч. л. соли
1 яйцо
300 г овечьего сыра (брынзы)
50 г сливочного масла

Калорийность: 184 ккал

• Картофель очистить, нарезать на ломтики, отварить до готовности. Медленно всыпать кукурузную крупу, проварить на слабом огне до готовности. Остатки отвара слить, а картофель с крупой раздавить в однородную массу густой консистенции, посолить.

• Яйцо разбить в кукурузно-картофельную массу, хорошо перемешать. Овечий сыр натереть на тёрке. Половину всыпать в тесто, перемешать.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить массу в форму, поместить в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

• Достать готовый качмак из духовки, посыпать остатками овечьего сыра, отправить на 15 минут в духовку, разогретую до 220 °С, чтобы подрумянить корочку.

Качокавалло

Традиционный итальянский сыр, изготавливаемый из коровьего молока. Он отличается необычной формой: головка сыра овальная, напоминающая слезу, с перетяжкой вверху, с плотной, жёсткой корочкой. Размер средней головки не мене 25–30 см, масса – 2,5 кг. Вкус сыра мягкий, сладковатый.

Первоначально качокавалло производили исключительно на Сицилии, но позднее его стали изготавливать и в других регионах Италии, причём в качестве сырья использовали не только коровье, но и овечье молоко. Также рецепт этого сыра освоили на Балканах, где теперь производится его аналог.

Название сыра произошло от итальянских слов *caccio* – охочусь и *cavallo* – лошадь, что можно перевести как «охотник верхом». Возможно, так называть его стали из-за способа хранения, когда головки перевязывали верёвкой и подвешивали под потолком. По другой версии сыр получил название из-за того, что при просушивании его перекатывали по горизонтальной поверхности.

Каччукко

Итальянский густой, напоминающий по консистенции гуляш, рыбацкий суп, популярный в Тоскане, в портовом городе Ливорно. Изначально это была типичная еда моряков и бедняков, поскольку для его приготовления использовалось всё, что было под рукой: остатки рыбы после дневной торговли, небогатый дневной улов и т. п.

Существует несколько легенд о происхождении этого блюда. Согласно одной из них, впервые каччукко сварила вдова рыбака, с которой после потери кормильца его товарищи поделились частью своего улова. По другой версии – блюдо изобрёл смотритель маяка, который не мог поджарить пойманную рыбу, так как масло использовалось в качестве топлива для светильника.

Традиционно считается, что в каччукко должно присутствовать как минимум столько сортов рыбы, сколько букв «с» в его названии, то есть, не менее пяти (по-итальянски суп называется *cacciucco*), а выбор рыбы определяется исключительно сезоном.

Подают каччукко обязательно с ломтём поджаренного хлеба.

Каччукко

На 14 порций
Время приготовления: 1,5 часа

600 г мелкой морской рыбы
1 кг белой морской рыбы
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 морковь
1 стебель сельдерея
2 ст. л. оливкового масла
1 кг коктейля из морепродуктов (без мидий)
1 стакан сухого красного вина
4 помидора
пучок петрушки
пшеничный хлеб для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 69 ккал

• Рыбу вымыть, почистить, сложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она её полностью покрывала. Отварить до мягкости. Достать рыбу из бульона, протереть через сито. Бульон процедить.

• Лук, морковь и чеснок очистить и измельчить, сельдерей вымыть, мелко нарезать. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить овощи до мягкости.

• Когда лук станет золотистым, добавить к овощам морской коктейль. Обжаривать в течение 5–7 минут, затем влить вино, тушить на слабом огне 10 минут под закрытой крышкой. Морепродукты достать из сковороды шумовкой.

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Переложить овощи со сковороды в кастрюлю, добавить нарезанные помидоры, залить 2 стаканами рыбного бульона, варить 20 минут.

• Добавить рыбное пюре и морепродукты, посолить. При необходимости добавить ещё бульона, чтобы суп не был слишком густым. Варить 15 минут.

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Добавить в суп в конце приготовления. Подавать каччукко с поджаренным в тостере или на гриле хлебом, нарезанным толстыми ломтями.

Каша

Широко известное и популярное во всём мире блюдо из отваренных или томлённых в воде или молоке злаковых культур. [2]

Наверное, ни в одной другой стране мира каши не пользуются такой любовью и уважением, как в России. Это блюдо является «героем» многих русских сказок и пословиц. «Щи да каша – пища наша», «Каша – мать, а хлеб – наш кормилец». Любовь к каше закладывается у детей с самого раннего возраста, без каши не обходится рацион ни одной семьи. Сытная и полезная каша надолго утоляет голод и снабжает организм энергией.

На Руси каша была не просто пищей, с нею связывали различные обряды. Например, существовали особые гадания на каше, позволяющие заглянуть в будущее. Её также подавали недругам при заключении мира, чтобы закрепить достигнутое соглашение. От этого обычая пошла известная поговорка «с ним кашу не сваришь» – так говорят о человеке, на которого нельзя положиться. Несмотря на то, что каша всегда была недорогим продуктом, которым кормился простой люд, российские монархи относились к ней с почтением. «Кашей» в старину называли большое тожество или пир – именно такую «кашу» устроил в 1239 году Александр Невский, проведя торжество в двух городах – Новгороде и Торопце.

Особое положение занимала каша в русской армии. Из-за питательности и дешевизны это было основное блюдо солдатского рациона. Большую любовь к каше проявлял великий полководец Суворов, который, по свидетельству современников, велел смешивать несколько видов круп, в результате чего появилась знаменитая «Суворовская каша». Солдаты давали каждой каше своё название. Так, например, перловую кашу издавна прозвали «болтами» или «шрапнелью». А ячневую кашу в рацион солдат ввёл сам Пётр I, любивший полакомиться ею и считавший её самой вкусной.

Не менее популярны каши и в других странах мира, причём у каждого народа есть своя «любимица». Чопорные англичане не выйдут из дома, не съев порцию овсянки, в Мексике обожают кукурузную кашу и т. д.

Привычка регулярно употреблять кашу позволяет надолго сохранить здоровье, ведь злаки – это уникальный источник витаминов группы В, белков и «медленных» углеводов. Специалисты в области диетологии рекомендуют обязательно

включать в свой рацион каши для поддержания формы, улучшения настроения и повышения физической активности.

Рисовая каша с тыквой и ванилью

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

800 г тыквы
800 мл молока
250 г риса
1 стручок ванили
2 ст. л. сахара
50 г сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Тыкву вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Положить в кастрюлю, залить молоком. Рис промыть, слить воду, добавить в кастрюлю с тыквой, посолить по вкусу.

• Стручок ванили разрезать пополам, выскрести зёрна, положить в кастрюлю и зёрна, и сам стручок. Добавить сахар, перемешать.

• Поместить кастрюлю с кашей на слабый огонь, варить до готовности риса (около 18 минут). Из готовой каши удалить ванильный стручок.

• Подавать кашу с кусочками сливочного масла.

Рисовая каша с тыквой и ванилью

Пшённая каша с сухофруктами

На 2 порции
Время приготовления: 3,5 часа

300 г пшена
500 мл молока
100 г сливочного масла
6 ст. л. сахара
60 г чернослива
80 г кураги
70 г изюма
80 г жидкого мёда для подачи

Калорийность: 134 ккал

• Пшено перебрать, промыть горячей водой, слить воду.

• Молоко довести до кипения, всыпать пшено, добавить масло и сахар, перемешать. Варить на слабом огне, пока каша не загустеет.

• Сухофрукты вымыть, обсушить, по желанию нарезать (можно оставить целыми).

• Добавить сухофрукты в кашу, перемешать, накрыть крышкой, убрать в тёплое место на 2–3 часа, чтобы пшено хорошо распарилось, а сухофрукты стали мягкими.

• Достать кашу из духовки, разложить по тарелкам, подавать с мёдом.

Пшённая каша с сухофруктами

Каша гурьевская

см. Гурьевская каша.

Кашаса

Национальный бразильский алкогольный напиток крепостью 39–40°. Сырьём для его изготовления служит сахарный тростник. Кашасу иногда называют «бразильским ромом» из-за сходства в технологии производства этих напитков.

История появления кашасы связана с историей завоевания Бразилии португальцами. Освоив к тому времени Африку, португальцы завезли на новую землю сахарный тростник, а также чернокожих рабов, которые работали на сахарных плантациях. Рабы пили забродивший тростниковый сок, остававшийся в кормушках у животных, надсмотрщики заметили неадекватное поведение рабов и обратили внимание на «волшебную брагу». Позднее брагу усовершенствовали, перегоняя забродивший сок в медных кубах. Так и появилась кашаса. В XVII веке этот напиток стал настолько популярным, что использовался как твёрдая валюта. Например, за несколько литров кашасы можно было купить раба.

Жители Бразилии очень трепетно относятся к своему национальному напитку. Традиционно кашасу пьют из маленьких стаканчиков небольшими глотками, а в некоторых регионах страны его употребление является настоящим религиозным ритуалом.

Кашкавал

Болгарский твёрдый сыр, производимый из коровьего, овечьего, козьего или буйволового молока. Отличается приятным вкусом и нежной консистенцией. В мякоти этого сыра совсем нет дырок, он имеет плотную и гладкую текстуру. Иногда кашкавал называют «жёлтым балканским сыром». Вкус сыра и его специфический аромат создают особые микроорганизмы в сырной закваске, использующейся в процессе производства.

Кашкавал широко применяют в кулинарии, одним из самых известных блюд с этим сыром является «кашкавал пане» – брусочки сыра, обжаренные в панировке.

notes

Примечания

1

Подробнее о различных видах капусты и рецептах блюд с ними см. соответствующие статьи энциклопедии.

2

О разных видах каш см. соответствующие статьи энциклопедии.